Карри

Специи в кулинарии

Особый вкус ваших блюд

Имбирь

Специи в кулинарии

Особый вкус ваших блюд

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Пряности, специи и приправы к пище способны как подчеркнуть натуральный вкус продуктов, так и в значительной степени изменить, облагородить его. Из книги «Карри. Имбирь» вы узнаете историю специй, рецепты с их использованием, советы по хранению и выращиванию.

- В. А. Кугаевский
  - Карри
    -
    - Смеси карри
    - Пряная смесь карри
    - Паста карри
    - Бутербродные рулетики с карри
    - Карри овощное
    - Овощи с приправой карри
    - Салат из курицы с соусом карри
    - Карри из белокочанной капусты
    - Салат из курицы и карри
    - Салат из курицы, яблок и сельдерея, приправленный карри
    - Салат рисовый с соусом карри
    - Салат с грейпфрутом и соусом карри
    - Яйца с рисом и соусом карри
    - Картофель по-бомбейски
    - Картофельное карри с абрикосами
    - Традиционные восточные смеси карри
    - Хранение смеси карри
    - Примечание
    - Креветки с карри
    - Фондю с карри
    - Суп карри
    - Суп карри из говядины
    - «Роган джош»
    - Свиные рулетики с луком-пореем
    - Рубленое мясо с карри и горчицей
    - Говядина Мадрас
    - Фрикадельки с карри
    - Бенгальское карри
    - Карри с рубленым мясом
    - Мясное карри с рисом
    - Карри из курицы с рисом

- Курица с соусом карри
- Курица по-бомбейски
- Карри из индейки с миндалем
- Куриное филе с рисом в соусе карри
- Куриные колбаски с приправой карри
- Курица с персиками в соусе карри
- Рыба с рисом карри
- Лосось под соусом карри
- Советы шеф-повара

○ Имбирь

-
- История
- Ананас с креветками
- Брокколи с винигретом
- Салат-коктейль имбирный
- Сельдь в кисло-сладком маринаде
- Жареный тофу
- Кабачки, фаршированные фруктами и орехами
- Баклажаны с тофу под имбирно-соевым соусом
- Содержание полезных веществ
- Хрустящие крабовые палочки под маринадом
- Креветки с имбирем и белым вином
- Рис с имбирем и шпинатом
- Суп овощной по-китайски
- Грибной суп по-китайски
- Фасолевый суп с соевым соусом
- Полезные свойства
- Кукурузно-яичный суп
- Суп куриный, заправленный по-венгерски
- Лосось с имбирем
- Лечение имбирем
- Противопоказания к применению имбиря
- Побочные эффекты
- Рыба по-восточному
- Окунь по-домашнему
- Гогошары
- Птица с сельдереем по-китайски
- Пряная говядина
- Баранина в сметане
- Китайское фондю с имбирем
- Взаимодействие с лекарствами
- Применение в кулинарии
- Французские пряники
- Мягкая коврижка

- Классический имбирный пряник
- Имбирные коврижки
- Банановые хлебцы
- Имбирные человечки
- Сбитень суздальский
- Пирожное пряное
- Выращивание имбиря
- Хранение имбиря

В. А. Кугаевский
Карри. Имбирь: Специи в кулинарии

Карри

Карри – самая известная из индийских приправ.

Слово «kari» имеет тамильское происхождение. Карри попало в Европу благодаря английским колонизаторам.

Этим словом обозначаются три понятия:

Карри – это свежие или сушеные листья индийского кустарника «murraya koenigii».

Свежие листья карри имеют пряные свойства. Сухие листья карри иногда добавляются в приправу карри, но они очень быстро теряют свои ароматические свойства.

Риг-веда, пожалуй, самая первая Веда, написанная приблизительно 6000–4000 лет до нашей эры, упоминает об использовании листьев карри как пряности, услаждающей богов. Карри – это растение, которое употребляется как приправа, лекарство и защита. Его выращивали с целью защиты плантаций от насекомых.

Растет в Гималаях и в других местах, особенно выше трех тысяч метров над уровнем моря, широко используется в Китае и Юго-Восточной Азии. Очень часто встречается в диком виде.

Дерево достигает 15–20 м в высоту, круглый ствол, листья от 4 до 7 см в длину. Круглый год можно собирать листья и

использовать их в приготовлении блюд. В некоторых районах Индии с чрезмерно жарким и сухим климатом листья опадают только в течение июня. Цветки белые, щитковидные. Это дерево относится к разновидности семейства нима («azadirachta indica»), которое используется во всех штатах Индии. С давних времен дереву ним поклоняются за его очищающую силу; говорится даже, что место, где растет ним, и его окрестности надежно защищены от всех несчастий и влияния злых сил. Ним издавна ценится своими лечебными свойствами. Его кора и листья – едва ли не лучший в мире природный антисептик, ему нет равных по способности очищать кровь и удалять из организма вредные вещества и токсины.

В южных штатах Индии листья карри кладут практически во все блюда. Листья содержат стерин, горькую субстанцию, глюкозу, кальций, алюминий, углекислоту, сахар, танин и серу.

Другие встречающиеся названия и синонимы: карри патти, митха ним, кархипатта, гандхела (хинди), каидарья (санскрит).

В России его называют «карри». Листья карри у нас найти довольно сложно, поэтому можно использовать вместо них карри молотый или карри, который продается в виде порошка.

Карри – это смесь пряностей, в которую входит от 3 до 30 составляющих.

Основными ингредиентами карри являются: порошок корня куркумы, кориандр, красный перец, кардамон, кумин.

Дополнительные ингредиенты карри: черный и душистый перец, имбирь, корица, гвоздика, листья карри, чеснок, мускатный орех и другие.

Состав приправы варьируется в зависимости от производителя и места производства. В Индии карри готовится непосредственно перед употреблением, состав приправы зависит от вкуса повара. Смеси из Северной Индии не очень острые, с «теплым» вкусом и ароматом, а смеси из горячей Южной Индии более острые, ядреные. Комбинация пряностей карри составлена в соответствии с традиционной медицинской системой аюрведа и способствует поддержанию в равновесии всех функций организма.

Приправа карри характеризуется ярко-желтым цветом, сильным ароматом.

Пряная смесь карри – самая известная индийская приправа. Она популярна в Азии, Европе, Америке, Австралии.

В европейских странах карри представляет собой сухую смесь пряностей, порошок.

Карри универсальна! Ее добавляют по вкусу в закуски, супы, горячие соусы, бутерброды, кетчупы, гарниры, салаты, пиццы,

блюда из риса, овощей, выпечные изделия – все это приобретает новый вкус благодаря карри.

Основным действующим веществом является куркума, содержащаяся в карри. Куркума составляет от 20 до 30% любой смеси карри. Это вещество издревле используется в медицине стран Азии.

Куркума длинная, или домашняя («curcuma longa», или «domestica»), – род травянистых растений из семейства имбирных («zingiberaceae»). Специю, называемую иногда турмерик, получают из корневищ. Корневища куркумы содержат эфирное масло .(1,5–5%, в нем содержатся терпеноиды) и желтые пигменты (2,5–4,5%), главным из которых является куркумин (хорошо растворяется в жирах, плохо – в воде), а также крахмал, смолу, жирное масло.

В Индии с древних времен куркуму используют в медицинских целях. Считается, что она помогает сохранять молодость и бодрость. Сейчас учеными доказано, что куркума содержит антиоксиданты, предотвращающие разрушение клеток и блокирующие рак.

Куркума – антисептик. Помогает также при артритах.

Специя куркума известна своим положительным воздействием на пищеварительную систему – улучшает работу желудка, желчного пузыря, печени, почек, кишечника. Куркума улучшает аппетит, способствует уменьшению холестерина.

Если сварить куркуму в молоке с сахаром, получим лекарство от простуды.

Куркума – это пряность, сок и примочки из которой помогают лечить повреждения кожи наружно.

Однако эта специя противопоказана при остром гепатите и беременности.

В индийской медицине корневища куркумы (в небольших дозах) применяют для устранения зуда, дерматита, аллергических сыпей.

В китайской медицине куркуму используют в качестве стимулирующего, тонизирующего, болеутоляющего, кровоостанавливающего и помогающего обмену веществ средства.

Куркума включена в Британскую травяную фармакопею.

Карри – это еще и еда, приготовленная в соусе со смесью пряностей. Например, цыпленок-карри или креветки-карри.

Смеси карри

Бомбейская смесь

Смесь пряностей, включающая куркуму, семена кориандра, имбирь и чили.

Используется в овощных блюдах, включая картофель по-бомбейски, курицу по-бомбейски и карри.

Порошок карри средней остроты

Смесь специй, включающая кориандр, пажитник и гвоздику.

Используется в рецептах роган джош и других блюд средней остроты.

Острый порошок карри

Сочетание специй, включающее зиру, чили и фенхель, очень острый порошок.

Идеально для рецептов мадрас и других пряных и острых блюд.

Тайская смесь

Острая пряная смесь специй, включающая семена зиры, кориандра, лимонное сорго, имбирь и чили.

Идеально для красного карри с курицей и для карри с морепродуктами.

Пряная смесь карри

целые семена зиры, поджаренные – 2 ст. л.
целые семена кардамона, поджаренные – 2 ст. л.
целые семена кориандра, поджаренные – 2 ст. л.
куркума молотая – ¼ стакана
горчица сухая – 1 ст. л.
перец кайенский – 1 ч.л.

■ Положить все ингредиенты в плотно закрывающийся контейнер. Встряхнуть, чтобы все перемешалось. Можно хранить в таком виде в сухом прохладном месте до 6 месяцев.

■ Перед использованием перемолоть и добавлять в блюда по вкусу.

Семена зиры добавляют в индийские блюда из риса, овощей и дхала. В Киргизии зирой приправляют жареное мясо с овощами, добавляют в соусы и в маринад для мяса. В Узбекистане зирой любят приправлять холодные закуски, супы, горячие блюда, мучные изделия.

Паста карри

порции

время приготовления:

калорийность:

перец кайенский – 0,7 ч. л.
кориандр молотый – 1 ст. л.
тмин молотый – 0,5 ч. л.
корица молотая – 0,5 ч. л.
кардамон зеленый (целиком) – 2 шт.
цедра тертая 0,5 лимона
масло растительное – 1 ст. л.
лук репчатый мелко (измельченный) – 75 г
чеснок толченый – 1 зубчик
измельченная паста из сушеных креветок – 0,2 ч. л.

■ Положить все пряности и лимонную цедру в одну чашку

■ Обжарить лук и чеснок в растительном масле – до готовности, но без окрашивания.

■ Добавить пасту из креветок и хорошо перемешать.

■ Поместить в миксер с пряностями и 3 ст. л. холодной воды. Смешать до однородности.

Перец – король пряностей. Давным давно перец был очень дорог, его мог купить далеко не каждый. Ценилась каждая горошина этой ценной приправы. Сейчас насчитывается около 1,5 тысячи видов перечных.

Бутербродные рулетики с карри

порции

время приготовления:
+ охлаждение

калорийность:

батон пшеничный – 1 шт.
мякоть жареной индейки – 400 г
масло сливочное – 100 г
лук репчатый – 1 шт.
перец сладкий – 1 шт.
огурцы маринованные – 2 шт.
чеснок – 2 зубчика
карри-порошок – ½ ч.л.
базилик рубленый – 2 ст. л.

■ Мякоть жареной индейки измельчить, посолить, поперчить и перемешать со сливочным маслом.

■ Лук, чеснок, сладкий перец и огурцы мелко порубить.

■ Соединить индейку с овощами и базиликом, посыпать порошком карри, перемешать.

■ С батона срезать корочки, мякиш разрезать вдоль на

тонкие пласты. На каждый уложить приготовленную начинку, свернуть рулеты, завернуть их в пленку или в пергамент и выдержать в холодильнике не менее 3 ч.

■ При подаче нарезать рулеты ломтиками, выложить на блюло.

■ Оформить ягодами черники или клюквы.

Эта вкусная легкая закуска очень аппетитна и сытна. Для начинки можно использовать самые разнообразные продукты: мясо, рыбу, грибы, овощи, паштеты.

Карри овощное

порции

время приготовления:

калорийность:

картофель – 3 шт.
кабачки – 150 г
фасоль стручковая – 100 г
морковь – 2 шт.
масло растительное – 3 ст. л.
семена тмина – ½ ч.л.
куркума – ½ ч.л.
соль – по вкусу

■ Картофель и кабачки нарезать ломтиками, фасоль – кусочками, морковь – кружочками.

■ Морковь слегка обжарить на масле, добавить картофель, кабачки и жарить их 10 мин. Добавить к овощам фасоль, семена тмина, куркуму, посолить и жарить до готовности.

■ При подаче выложить овощи на блюдо и оформить зеленью.

■ Можно подавать к свинине глазированной.

Чтобы кабачок сохранил питательные и полезные

свойства, не нужно его долго оставлять в воде в процессе мытья. Если вы жарите кабачок, то выкладывайте его на сковороду с разогретым маслом, а если запекаете – ставьте в горячую духовку.

Овощи с приправой карри

порции

время приготовления:

калорийность:

смесь овощей (картофель, морковь, брюква, горох, бобы или цветная капуста, нарезанные кубиками) – 450 г

лук репчатый (мелкий) — 7 шт.

помидоры – 2–3 шт.

перец сладкий красный – 1 шт.

масло сливочное – 2–3 ст. л.

Для приправы карри:

чили (порошок) – 1 ч.л.

кориандр молотый – 2 ч.л.

куркума – 0,5 ч. л.

соль – по вкусу

рис – на гарнир

■ На 2–3 ст. л. масла обжарить нарезанный лук, пока он слегка не подрумянится.

■ Положить смесь овощей и добавить к ним приправу карри и соль. Жарить 2–3 мин.

■ Добавить нарезанные без кожицы помидоры и сладкий перец, хорошо перемешать. Подлить 1–2 ст.л. воды, накрыть крышкой и варить 10–12 мин., пока вся жидкость не испарится.

■ К столу подавать как основное блюдо, в качестве гарнира подать рис.

Салат из курицы с соусом карри

куриное отварное филе – 2 шт.
фасоль стручковая – 170 г
помидоры – 4 шт.
макароны пенне отварные – 350 г
йогурт молочный – 150 г
карри-порошок – 1 ч.л.
чеснок – 1 зубчик
перец чили – 1 шт.
кинза рубленая – 2 ст. л.
перец черный молотый, соль – по вкусу

■ Куриное филе нарезать ломтиками. Фасоль нарезать кусочками длиной 2,5 см и варить в подсоленной воде 5 мин. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и нарезать соломкой.

■ Для соуса смешать йогурт, карри, измельченный чеснок, мелко нарезанный перец чили и половину кинзы. Добавить ломтики куриного филе, перемешать, мариновать 30 мин.

■ Соединить макароны, фасоль, помидоры, добавить куриное филе в соусе.

■ Перед подачей выложить в салатник и оформить листьями кинзы.

Макароны пенне – трубочки диаметром до 10 мм и длиной до 40 мм с краями, срезанными наискосок.

Карри из белокочанной капусты

порции

время приготовления:

калорийность:

капуста белокочанная – 400 г
картофель – 2 шт.
лук репчатый – 2 шт.
масло растительное – 3 ст. л.
карри-порошок – 1 ст. л.
семена тмина и перец черный молотый – по ½ ч.л.
лист лавровый – 1 шт.
гвоздика – 2–3 бутона
паста томатная – 3–4 ст. л.
бульон куриный – 2 стакана
соль – по вкусу
зелень петрушки

■ Нарезанный кольцами лук слегка обжарить на масле. Всыпать порошок карри и прогреть в течение 2–3 мин. на слабом огне. Затем добавить тмин, перец, лавровый лист, гвоздику и нарезанную соломкой капусту. Тушить при непрерывном помешивании 10 мин.

■ Картофель очистить, нарезать кубиками и соединить с овощами вместе с томатной пастой и бульоном. Тушить на слабом огне до готовности, затем удалить лавровый лист и гвоздику, посолить.

■ Подайте блюдо горячим, оформив зеленью.

«Этот овощ поддерживает бодрость духа и веселое настроение», – высказывался по поводу капусты Пифагор. До открытия картофеля капуста считалась главным столовым овощем в Европе. А сейчас это незаменимый продукт для тех, кто мечтает похудеть.

Салат из курицы и карри

порции
время приготовления:
калорийность:

курица (филе копченое) – 200 г
яйцо – 2 шт.
яблоки – 2 шт.
кукуруза консервированная – 200 г
майонез – 2 ст. л.
карри-порошок – по вкусу

■ Филе курицы и яйца мелко нарезать, яблоко натереть на терке, добавить кукурузу, майонез и приправу карри. Перемешать.

■ При подаче оформить зеленью.

Великолепный вкус этому салату придают прекрасное сочетание курицы с яблоками, сладость кукурузы и самая пикантная нотка – конечно же карри.

Салат из курицы, яблок и сельдерея, приправленный карри

порций

время приготовления:

калорийность:

филе куриное – 2 кг
сок апельсиновый – 1 стакан
вода – 1 стакан
яблоки красные – 2 шт.
стебель сельдерея – 2 шт.
виноград зеленый без косточек – 220 г
орехи грецкие рубленые – ¼ стакана
Для соуса:
масло сливочное – 60 г
лук репчатый – 1 шт.
карри-порошок – 3 ч.л.
майонез – ⅓ стакана
сметана – ½ стакана
сливки – ⅓ стакана

сок лимонный – 2 ст. л.
сахар – 2 ч. л.
соль – по вкусу

■ Филе курицы залить горячей водой, добавить сок и довести до кипения, затем уменьшить нагрев и варить до готовности. Охладить в бульоне, обсушить, нарезать ломтиками.

■ Яблоки, удалив сердцевину, нарезать кубиками. Стебли сельдерея – ломтиками.

■ В большой миске перемешать яблоки, курицу, сельдерей, виноград и орехи.

■ Для соуса лук мелко порубить и обжарить на масле, помешивая и не допуская изменения цвета. Добавить карри и прогревать еще 30 с, охладить. Смешать лук, майонез, сметану, сливки, сок, сахар и соль.

■ Салат заправить приготовленным соусом и выложить в салатник.

У сельдерея съедобны и корни, и черешки, и листья. И приготовить его можно по-разному: потереть с сыром, добавить в суп, потушить или пожарить на второе. Правда, не всем нравится характерный сельдерейный вкус, но остроты и изысканности у него не отнять.

Салат рисовый с соусом карри

порции

время приготовления:

калорийность:

рис длиннозерный вареный – 200 г
язык говяжий вареный – 150 г
киви – 2 шт.
Для соуса:
масло оливковое – 2 ст. л.
чеснок рубленый – 1 ст. л.
орешки кедровые жареные – 2 ст. л.
зелень петрушки рубленая – 1 ст. л.
карри-порошок – 1¼ ч. л.
соль – по вкусу

■ Язык нарезать соломкой, киви – ломтиками.

■ Для соуса масло соединить с чесноком, орехами, зеленью, карри и солью.

■ При подаче подготовленные ингредиенты и рис уложить слоями, смазывая каждый слой приготовленным соусом. Оформить салат физалисом и листиками мяты.

Физалис – это самый крупный род растений семейства пасленовых, часто сравниваемый с томатами. В народе его называют изумрудной ягодой или земляной клюквой (хотя к клюкве он никакого отношения не имеет).

Салат с грейпфрутом и соусом карри

порции

время приготовления:

калорийность:

креветки вареные очищенные – 200 г
грейпфрут – 1 шт.
листья зеленого салата – 1 пучок
зелень петрушки – 1 пучок
йогурт натуральный – 5 ст. л.
мед жидкий – 1 ч.л.
карри порошок – ½ ч.л.
масло оливковое – 1 ст. л.
перец розовый молотый, соль – по вкусу

■ Креветки обжарить на разогретом оливковом масле. Грейпфрут очистить и разделить на дольки. Часть листьев салата и зелень петрушки нарезать.

■ Смешать йогурт с медом, солью, карри и перцем. Перемешать подготовленные креветки, грейпфрут и петрушку. Заправить приготовленным соусом.

■ При подаче салат выложить на оставшиеся листья зеленого салата.

Внешний вид этого салата обязательно поднимет ваше настроение! Свежий цитрусовый аромат грейпфрута пробуждает интерес к жизни, способствует ощущению полноты жизни, помогает справиться с сомнениями, а также обостряет память и внимание.

Яйца с рисом и соусом карри

порции
время приготовления:
калорийность:

рис длиннозерный – ½ стакана
яйца – 2 шт.
карри-соус – ½ стакана
зелень петрушки

■ Рис перебрать, промыть, всыпать в большое количество кипящей подсоленной воды. Помешивая, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 12–15 мин. Откинуть на дуршлаг, затем прогреть на противне в духовке.

■ Выложить горячий рис на блюдо, сверху поместить отваренные, очищенные и разрезанные пополам яйца.

■ Перед подачей полить яйца с рисом соусом карри и оформить зеленью.

Картофель по-бомбейски

картофель – 6 шт.
морковь – 2 шт.
перец сладкий – 3 шт.
лук репчатый – 1 шт.
помидор – 1 шт.
изюм
чеснок измельченный – 1 головка
зерна горчицы – 1 ст. л.
кориандр – щепотка
кардамон – щепотка
карри-паста – по вкусу
зира – щепотка
йогурт – 4 ст. л.
масло растительное
перец острый – по вкусу
соль, перец – по вкусу

■ На растительном масле обжарить зерна горчицы с кардамоном, молотым кориандром, пастой карри, острым перцем и зирой. Добавить чеснок и лук. Затем – сладкий перец, картофель и морковь. Все перемешать и немного обжарить.

■ Добавить изюм и мякоть помидора. Влить немного горячей воды и посолить. Накрыть фольгой и поставить в духовку тушиться на 20 мин. Снять фольгу и подержать в духовке еще минут 15. Под конец добавить йогурт и приправить свежемолотым черным перцем.

Зира – сушеные семена пряной травы «cuminum cyminum», семейства петрушки. Это одна из самых популярных в Азии пряностей, являющейся семенами индийского тмина.

Картофельное карри с абрикосами

порции

время приготовления:

калорийность:

картофель – 7 шт.
перец сладкий (разного цвета) – 2 шт.
абрикосы консервированные – 400 г
лук зеленый – 50 г
Для соуса карри
масло растительное – 4 ст. л.
карри-порошок – 3 ст. л.
лук репчатый – 1 шт.
мука пшеничная – 2 ст. л.
сливки густые – 1 стакан
отвар овощной – 2 стакана
перец белый молотый, соль – по вкусу

■ Картофель нарезать кубиками и отварить. Сладкий перец нарезать соломкой. Абрикосы, удалив косточки, нарезать дольками, зеленый лук мелко порубить.

■ Для соуса карри репчатый лук нарезать кубиками, обжарить на 2 ст. л. масла. Посыпать карри, мукой и обжаривать 2 мин., влить отвар и сливки, прогреть. Посолить, поперчить.

■ Сладкий перец и зеленый лук обжарить, 5 мин., на

оставшемся масле. Картофель смешать с жареными овощами, абрикосами и соусом карри, довести до кипения.

■ При подаче посыпать зеленью.

Абрикос помогает улучшить память и повышает мозговую активность, что очень важно для людей, занимающихся интеллектуальным трудом, школьникам и студентам.

Традиционные восточные смеси карри

CHANA MASALA (Приправа для гороха)

Состав приправы: гвоздика, имбирь (корень), кардамон, кориандр молотый, корица, кумин, лавровый лист, манго, мускатный орех, мускатный цвет, мята (листья), пажитник, перец черный, перец чили, черная соль, гранат (семена), мускатная дыня, соль.

Способ применения. Белый нут (200 г) замочить на ночь. Процедить. В большой сковороде нагреть 50 мл растительного масла. Мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета 120 г красного лука. Добавить два нарезанных помидора (120 г) и тушить их вместе с луком. Насыпать 20 г приправы для нута, 1 ч. л. соли и нут. Обжарить несколько минут, а затем добавить 800 мл воды. Смешать пол чайной ложки разрыхлителя, добавить в воду и накрыть крышкой. Тушить блюдо около 40 мин. на слабом огне.

CHICKEN CURRY MASALA (Приправа для курицы)

Состав приправы: асафетида, гвоздика, имбирь, кардамон, кориандр, корица, кумин, куркума, лавровый лист, мускатный орех, мускатный цвет, пажитник, перец черный, семена горчицы, тмин, перец чили, соль.

Способ применения. Взять 1 кг курицы и разделить ее на 8 частей. Разогреть на сковороде 100 мл масла ги и обжарить в нем 3 нарезанные луковицы. Мелко нарезать 3 помидора и добавить их на сковороду. Не помешает паприки – ½ ст. л. Все хорошо перемешать. Затем добавить 15 г приправы для курицы и обжарить полученную смесь, постоянно помешивая. Добавить курицу и обжаривать ее в течение примерно 10 мин. Добавить 100 г йогурта, 60 мл воды и перемешать. Уменьшить огонь и накрыть сковороду крышкой. Тушить содержимое около 20 мин. Добавить 15 мл лимонного сока и листья пажитника. Перемешать.

MEAT CURRY MASALA (Приправа для мяса)

Состав приправы: асафетида, гвоздика, имбирь (корень),

кардамон, кориандр, корица молотая, кумин, куркума, лавровый лист, мускатный орех, мускатный цвет, фенхель, семена горчицы, чеснок, лук, пажитник, перец черный, перец чили, соль.

Способ применения. Для пасты потребуется – имбирь (15 г), 6 зубчиков чеснока, миндаль (15 г), кокосовая стружка (15 г). Все измельчить, налить немного воды, поместить все в блендер и сделать пасту. Налить на сковороду 50 мл растительного масла, поджарить 100 г лука до золотистого цвета. Добавить пасту и жарить 3–4 мин. Насыпать 20 г приправы для мяса и жарить еще 2 мин. Налить 120 г йогурта, затем положить 60 г свежих помидоров, соль, обжарить полученную смесь, помешивая, еще 3–4 мин. Опустить в сковороду 700 г нарезанного кусочками мяса и убавить огонь. Налить 250 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и томить на слабом огне 45 мин.

SHAN MASALA (Приправа для риса)

Состав приправы: гвоздика, имбирь (корень), кардамон, кардамон черный, корица, кумин, куркума, семена пажитника (шамбала), перец черный, сушеная слива, семена укропа, лавровый лист, семена калинджи, фенхель, чеснок, черный тмин, перец чили, соль.

Способ применения. Обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета. Добавить один тертый помидор и обжаривать до тех пор, пока не отделится масло. Добавить 500 г нарезанного мяса, чеснок, имбирь, картофель, кефир, а также столовую ложку приправы для плова и обжаривать 15 мин. Добавить 1–2 ст. л. воды и тушить на медленном огне до готовности мяса, затем уменьшить огонь и обжаривать, помешивая, до тех пор, пока от подливки не отделится масло. Отдельно отварить до полуготовности рис басмати (500 г), слить воду и переложить двумя слоями с приготовленным ранее соусом. Накрыть крышкой и тушить на маленьком огне до готовности риса. Перед подачей на стол тщательно перемешать.

FISH SEASONING MIX (Приправа для рыбы)

Состав приправы: гвоздика, имбирь, кардамон черный, кориандр, корица, кумин, куркума, манго, мускатный цвет, семена пажитника, паприка, лук, чеснок, перец черный, чили, соль.

Способ применения. 1,5 кг порезанной ломтиками рыбы

смешать с 1,5 ч. л. чесночной пасты и 1 упаковкой приправы для рыбы. Отложить на полчаса мариноваться. Разогреть масло ги или растительное масло (500 г) в глубокой сковороде и обжарить рыбу до золотистого цвета.

Можно к вышеуказанным ингредиентам добавить тамаринд (3–4 ст. л.).

Разогреть на сковороде масло ги (175 г) (1 чашка) и обжарить ½ среднего размера луковицы до золотистого цвета. Добавить 15–25 листьев карри, чесночную пасту (1 ст. л.), чашку йогурта (200 мл) и упаковку приправы для рыбы. Обжаривать несколько минут. Добавить 1,5 кг нарезанной ломтиками рыбы (или креветки) и жарить 10 мин., хорошо помешивая. Влить 3–4 чашки воды и варить на маленьком огне, пока рыба не станет мягкой. Подавать с вареным рисом.

CHANKY CHAT MASALA, PAV BHAJI MASALA (Приправы для салата)

Состав приправы: асафетида, гвоздика, имбирь, кориандр, кумин, манго, мускатный орех, мята (листья), перец черный, чили, мускатная дыня, граната (семена), тмин, можжевеловые ягоды, соль, черная соль.

Способ применения. Взять половину картофеля из расчета на одного человека. Очистить его и порезать на кубики со стороной 2 см. Разогреть масло ги в достаточном количестве на сковороде и обжарить кусочки картофеля на маленьком огне до золотистого цвета. Переложить в глубокую тарелку. Добавить 1 ст. л. приправы для салата и 2 ст. л. лимонного сока. Хорошо перемешать и подавать горячим.

Чтобы приготовить фруктовый салат из расчета на одного человека, необходимо взять полчашки очищенных и нарезанных кусочками фруктов, добавить приправу для салата и лимонный сок.

Также масалой можно посыпать вафли, жареные орехи, овощные салаты, сандвичи и т. п.

T-PLUS MASALA (Приправа для чая и кофе)

Состав приправы: бадьян, гвоздика, имбирь, кардамон, корица молотая, перец черный, анис.

Способ применения. Для экзотического вкуса и запаха добавить приправу вместе с чайными листьями в кипящую воду.

По желанию можно добавить молоко и сахар.

Также можно добавить чайную приправу в горячее молоко или кофе перед закипанием.

KITCHEN KING MASALA (Приправа королевская)

Состав приправы: асафетида, гвоздика, горчица, имбирь, кардамон, кориандр, корица, кумин, куркума, лавровый лист, мускатный орех, мускатный цвет, пажитник, перец черный, чили, фенхель, чеснок, лук, соль.

Способ применения. Нарезать адыгейский сыр кубиками и обжарить на топленом масле до золотистого цвета. Отдельно обжарить 2 мелко нарезанные луковицы, добавить 2 очищенных и протертых помидора и готовить 2–3 мин. Насыпать 2–3 ч. л. королевской приправы, соль по вкусу и готовить еще 3 мин. Положить в сковороду 4 очищенные и нарезанные картошки и 200–300 г зеленого горошка. Помешивать 3 мин. В конце приготовления, когда картошка станет мягкой, добавить кусочки сыра, листья петрушки или кориандра.

SAMBAR MASALA (Самбар масала)

Состав приправы: асафетида, гвоздика, имбирь, кардамон, кориандр, корица, кумин, куркума, мускатный орех, мускатный цвет, семена пажитника (шамбала), перец черный, перец чили, горчица, соль.

Промыть и обсушить 500 г овощей: цветная капуста, горошек, кабачок, картофель. Сварить 200 г гороха в 800 мл воды (40 мин.). Оставить его в воде. Замочить 50 г тамаринда в 100 мл теплой воды на 30 мин., вынуть мякоть и переложить в кастрюлю с вареным горохом. Отдельно пожарить 100 г красного лука, 100 г нарезанных помидоров. Добавить овощи, 20 г самбар масалы, соль, готовить еще 5 мин. Положить затем вареный горох с водой и варить еще около 20 мин., в конце положить по вкусу кориандр, петрушку.

PANCH PUREN MASALA (Смесь специй «Панч пурен»)

Состав приправы: горчица, калинджи (черный тмин), кумин, семена пажитника (шамбала), фенхель.

Способ применения. Смесь специй «панч пурен» обладает

приятным ароматом, который весьма гармонично сочетается с овощными и бобовыми блюдами.

BOMBAJ BIRIANI MIX (Карри Бирьяни масала)

Состав приправы: кориандр, кумин, паприка, тамаринд, имбирь, кислотный регулятор, специи, лимонная кислота, мука пшеничная, растительное масло, вода, чеснок, соль.

Способ применения. Хорошо промытые и предварительно замоченные на полчаса 150 г риса залить 450 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне до тех пор, пока рис не впитает воду. Обжарить мелко нарезанную луковицу на растительном масле до золотистого цвета, затем добавить готовый рис, перемешать и жарить 5 мин. Добавить 1 ст. л. семян кумина, соль по вкусу и 50 мл воды, перемешать и готовить 2–3 мин. Отдельно обжарить две мелко нарезанные луковицы на растительном масле до золотистого цвета, добавить 150 г нарезанной курицы и обжаривать в течение 5 мин. Добавить 4 ст. л. пасты для бирьяни, 2 ст. л. натертых помидоров и 150 мл воды. Довести до кипения и тушить 10–15 мин., до тех пор, пока соус не загустеет. Выложить в отдельной кастрюле слой риса, затем слой курицы с соусом и снова слой риса. Разогреть духовку до 180 градусов и поставить в нее кастрюлю на 10 мин. Подавать блюдо не перемешивая, украсив половинками отваренного вкрутую яйца и листьями свежего кориандра.

Хранение смеси карри

Храните готовые порошки в прохладном сухом месте вдали от солнечного света. Традиционно пряные смеси нужно приготовлять перед использованием, чтобы они были свежими каждый день, но домашние смеси можно хранить в плотно закрытой банке 3–4 месяца.

Примечание

Нут – это самая засухоустойчивая зернобобовая культура, отличающаяся устойчивостью к большинству болезней и вредителей, к которым в значительной степени восприимчивы другие культуры семейства бобовых.

Масло ги – топленое сливочное масло, считается одним из самых ценных аюрведических продуктов.

Масала – это индийское название специальной смеси специй. Обычно сопровождается пояснением о назначении, например, «масала-чай» – набор специй, содержащий также и чайный лист, для приготовления чая. Почти все виды масалы содержат перец и другие острые приправы. В иносказаниях используется как символ остроты блюда.

Бирьяни – это индийское блюдо, состоящее из риса для плова и пряной баранины или цыпленка.

Креветки с карри

порции
время приготовления:
калорийность:

креветки неочищенные – 500 г
кабачки – 300 г
яблоки – ½ шт.
перец сладкий красный – ½ шт.
масло растительное – 2 ст. л.
чеснок – 2 толченых зубчика
карри-порошок – 1–2 ч. л.
паприка-порошок – щепотка
перец кайенский – щепотка
сок – ½ лимона

■ Очистить креветки. Нарезать кабачки и яблоко маленькими кубиками. Разрезать красный перец на половинки, удалить семена и тоже нарезать маленькими кубиками.

■ Обжаривать чеснок несколько минут в масле на слабом огне, затем добавить кабачки, яблоко, перец и порошок карри, постоянно помешивая. Жарить, пока кабачок не станет мягким.

■ Положить креветки и быстро обжарить все вместе. Добавить порошок паприки, кайенский перец и лимонный сок.

Рецепты кулинарных блюд, использующих креветки в качестве составляющих, популярны во многих культурах. В иудаизме креветки, как и все морские членистоногие, в пищу запрещены.

Фондю с карри

порции

время приготовления:

калорийность:

сыр грюйер (швейцарский) тертый – 175 г
сыр чеддер тертый – 225 г
чеснок – ½ зубчика
мука кукурузная или крахмал – 2 ст. л.
вино белое сухое – ⅔ стакана
карри-паста – 1 ч.л.
сок лимонный – 1 ч.л.
портвейн или херес сладкий – 2–3 ст. л.

■ Фондюшницу натереть изнутри чесноком. Вино и лимонный сок налить в фондюшницу, довести до кипения, уменьшить огонь и добавить карри. Положить в вино сыр и прогревать массу до расплавления сыра.

■ Муку развести портвейном или хересом и влить смесь в фондюшницу. Варить массу еще 3–4 мин., до загустения, не доводя до кипения.

■ Подать к фондю соус из огурца с мятой. Обмакивать в горячую массу кусочки сладкого перца, сосисок или кочешки брюссельской капусты.

Фондю (фр. «fondue») – семейство швейцарских блюд, приготавливаемых на открытом огне в специальной жаропрочной посуде, называемой какелон (фр. «caquelon»). Фондю в переводе с французского значит «расплавленный».

Суп карри

порции
время приготовления:
калорийность:

баранина – 200 г мякоти
лук репчатый – 1 шт.
морковь – 1 шт.
зелень сельдерея – 1 шт.
жир бараний топленый – 2 ч. л.
сметана – 2 ч. л.
лимон – ¼ шт.
лист лавровый – 1 шт.
соль и карри-приправа – по вкусу
зелень петрушки

■ Промытое мясо нарезать тонкими ломтиками. Морковь, лук и сельдерей очистить и нарезать соломкой.

■ Лук обжарить на части жира до золотистого цвета, добавить карри и жарить еще 30 с.

■ Мясо обжарить с морковью и сельдереем, затем добавить жареный лук с карри, влить 2 стакана воды, положить лавровый лист и посолить. Варить на слабом огне до готовности. Мясо вынуть, бульон с овощами протереть через сито и прогреть в

течение 1–2 мин. Заправить суп-пюре лимонным соком.

- При подаче посыпать нарезанной зеленью.
- Сметану подать отдельно.

Правильно сваренный суп – это очень полезное блюдо. Суп не следует варить слишком долго, так как продукты теряют свою питательную ценность. Супы нужно варить на один раз, исключение составляют щи, борщи.

Суп карри из говядины

время приготовления:

калорийность:

говядина (мякоть) – 500 г
лук репчатый – ½ шт.
черемша нарезанная – 5 г
корень имбиря нарезанный – 5 г
карри-порошок – 1 ч.л.
глютамат натрия – ¼ ч.л.
мука пшеничная – 1 ст. л.
масло растительное – 2 ст. л.
соль – по вкусу

■ Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, залить водой, добавить имбирь, соль, довести до кипения и снять пену. Варить на слабом огне до готовности. Готовое мясо нарезать тонкими ломтиками.

■ Лук очистить, мелко нарезать, обжарить на масле до золотистого цвета, добавить муку и, непрерывно помешивая, продолжать обжаривать еще несколько секунд.

■ Положить ломтики мяса, приправу карри, обжарить, 2–3 мин., влить 1 л воды и довести до кипения. Приправить солью и глютаматом натрия. Тушить на слабом огне около 5 мин.

■ При подаче готовый суп посыпать черемшой.

Черемша – очень полезное растение Черемша обладает многими целебными свойствами, благодаря чему используется в народной медицине для лечения многих заболеваний.

«Роган джош»

время приготовления:

калорийность:

масло растительное – 2 ст. л.
луковица среднего размера
карри-паста «роган джош» – 70 г (¼ банки)
мясо ягненка (нарезанное) – 250 г
томаты свежие – 200 г
вода – 100 мл
кинза (нарезанные листья) – 1 ст. л.

■ В среднего размера сковороде обжарить в растительном масле до золотистого цвета луковицу.

■ Перемешать пасту-карри «роган джош» с кусками мяса ягненка и обжаривать, пока мясо немного не подсохнет

■ Добавить томаты и воду, хорошо перемешать и накрыть крышкой. Довести до кипения и варить на слабом огне 45 мин., пока мясо не приготовится.

■ Подавать можно с нарезанными листьями кориандра (кинзой).

Паста «роган джош» – не очень острая. Содержание томатов – 9%, паприки – 7%.

Свиные рулетики с луком-пореем

порции

время приготовления:

калорийность:

свиные шницели (очень тонкие) – 4 шт.
горчица – 2 ч. л.
чеснок – 1 зубчик
творог или брынза несоленая – 4 ст. л.
лук-порей (большие стебли) – 2 шт.
масло сливочное – 50 г
сливки (10 % жирности) – 6 ст. л.
карри-порошок – 2 ч. л.
перец молотый белый – по вкусу
соль – по вкусу

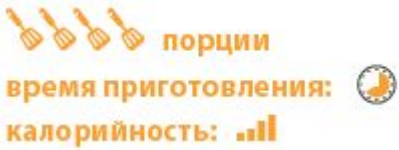
■ Шницели натереть солью и перцем, а одну сторону намазать горчицей. Чеснок пропустить через пресс. Смешать с творогом и выложить на мясо.

■ Стебли лука-порея вымыть, очистить и надрезать вдоль. Большие листья бланшировать в подсоленной воде 2 мин. Затем откинуть их на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь. Оставшуюся часть лука-порея измельчить.

■ На бланшированные листья положить шницели, плотно свернуть рулетом и перевязать кухонной ниткой или полосками лука-порея.

■ Положить в кастрюлю измельченный лук-порей, сливочное масло, порошок карри, влить сливки и вертикально выложить рулетики. Накрыть крышкой и тушить 30 мин.

Рубленое мясо с карри и горчицей



шампиньоны – 250 г
лук-порей – 1 стебель
масло растительное – 2 ст. л.
свинина рубленая – 600 г
сметана – 200 мл
бульон – 200 мл
рис – 250 г
горчица – 3 ст. л.
соль – по вкусу
карри-порошок – по вкусу
перец сладкий – 1 шт.
рис – для гарнира

■ Шампиньоны очистить и нарезать кусочками. Лук очистить, разрезать пополам, нарезать кружочками.

■ Растительное масло разогреть на сковороде с антипригарным покрытием, зажарить свиную нарезку. Положить шампиньоны и лук, немного пожарить их вместе. Добавить сметану, бульон и оставить на сковороде примерно на 10 мин.

■ Приготовить рис в соответствии с рекомендациями на упаковке. Добавить на сковороду горчицу, сладкий мелко порезанный перец и карри.

■ Подавать, украсив листьями салата. Гарнировать рисом.

Рулетики можно приготовить из тонких кусочков утиного шницеля или филе куриной грудки. Вкус будет более нежным, а блюдо – не очень калорийным. Это блюдо будет более ароматным, если в творог или брынзу добавить 2 ст. л. свежей рубленой зелени. Хорошо подойдут лук, кинза, майоран или петрушка. Соусы получатся более густыми, если вместо сливок добавить немного сметаны.

Говядина Мадрас

порции

время приготовления:

калорийность:

говядина (мякоть внутренней части бедра или лопатки, нарезанная кубиками) – 400 г

лук репчатый мелко измельченный – 100 г

чеснок толченый или измельченный – 2 зубчика

масло растительное или ги – 68 мл

паста томатная – 50 г

карри, острая паста – 3 ч.л.

бульон говяжий коричневый – 500 мл

сок 0,5 лимона

измельченный чатни с манго – 50 г

специи по вкусу

кориандр (листья) для гарнира

■ Обжарить говядину в масле до корочки, положить лук и

чеснок, продолжать обжаривать еще 5 мин.

■ Добавить пасту карри и хорошо перемешать; готовить еще 2 мин.

■ Положить остальные ингредиенты, залить коричневым бульоном и довести до кипения. Тушить на маленьком огне 1–1,5 ч., или до мягкости.

■ Добавить по вкусу специи. Гарнировать листьями кориандра и подавать с вареным рисом.

Чатни – это традиционные индийские приправы, оттеняющие вкус основного блюда. Острые чатни хорошо дополняют неострые блюда, своим ярким цветом украшая стол.

Фрикадельки с карри

порции
время приготовления:
калорийность:

фарш говяжий – 300 г
чипсы с сыром – 30 г
арахис – 10 г
лук репчатый – ½ шт.
яйцо – 1 шт.
мука пшеничная – 5 ст. л.
масло растительное – 2 ст. л.
сливки – 1 стакан
бульон мясной – 1 стакан
масло сливочное – ½ ч.л.
карри-приправа – по вкусу
соль, перец – по вкусу

■ Чипсы измельчить. Арахис порубить. Лук нарезать кубиками.

■ Фарш смешать с чипсами, арахисом, луком, яйцом, приправой карри, солью и перцем. Из полученной массы сформировать шарики, запанировать их в муке. Фрикадельки

обжарить на масле.

■ Для соуса 1 ст. л. муки спассеровать на масле, развести небольшим количеством бульона, влить оставшийся бульон, сливки и варить 7 мин.

■ Фрикадельки залить соусом, тушить 10 мин.

■ При подаче фрикадельки с соусом выложить на блюдо и оформить зеленью.

■ На гарнир подать рис с клюквой.

Покупая фарш, первым делом посмотрите на внешний вид. Фарш должен быть однородным, без костей, хрящей, сухожилий. Цвет должен быть от темно-красного до светло-розового в зависимости от того, чего больше в составе – говядины или свинины.

Бенгальское карри

порции
время приготовления:
калорийность:

цыпленок – 400 г
масло сливочное – 60 г
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 2 зубчика
томат-пюре – 2 ст. л.
молоко – 100 мл
карри-порошок – 1 щепотка
соль – по вкусу

■ Промытую тушку цыпленка отваривать с добавлением соли в течение 20 мин., затем остудить и нарезать на маленькие кусочки. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле до золотистого цвета, добавить часть томата-пюре и спассеровать все вместе. В кастрюле разогреть масло, добавить лук и чеснок, кусочки мяса, бульон, карри, томат-пюре, молоко, соль и тушить 35 мин., периодически помешивая.

■ Отдельно на гарнир подавать припущенный рис.

Карри с рубленым мясом

порции

время приготовления:

калорийность:

баранина – 500 г мякоти
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
карри-порошок – 1 ст. л.
масло растительное – 2 ст. л.
паста томатная – 2 ст. л.
йогурт натуральный – ½ стакана
соль – по вкусу
листья зеленого салата – для украшения

■ Лук и чеснок мелко порубить и обжарить на масле до золотистого цвета. Всыпать порошок карри, прогреть на слабом огне в течение 2–3 мин. и добавить томатную пасту. Пассеровать несколько минут, затем положить мелкорубленое мясо, влить йогурт, посолить и тушить до готовности.

■ При подаче оформить карри листьями салата.

■ На гарнир подавать отварной рассыпчатый рис.

При выборе баранины внимательно приглядитесь к цвету мяса. Выбирайте мясо светло-красного цвета. Мясо старого барана бывает темнее и с более резким запахом. Жир должен быть белый, твердый и на ощупь слегка восковой.

Мясное карри с рисом

порции
время приготовления:
калорийность:

фарш говяжий – 300 г
перец чили сушеный – 1 шт.
помидоры – 1 шт.
перец сладкий оранжевый и красный – по 1 шт.
яблоки – 1 шт.
изюм без косточек – 2 ст. л.
вино белое – 1 ст.л.
масло растительное – 2 ст. л.
масло сливочное – 1 ст. л.
чеснок – 1 зубчик
лук репчатый – 1 шт.
карри-порошок – 4 ч. л.

■ Замочить перец чили в холодной воде на 5 мин. Затем удалить семена и мелко нарезать стручок. Нарезать мелкими кубиками помидор, перец, яблоко. Замочить изюм в белом вине.

■ Разогреть в кастрюле растительное масло вместе со сливочным. Положить чили, мелко порубленные чеснок и лук, спассеровать до мягкости. Добавить фарш, жарить, помешивая и

разбивая комочки, 6–8 мин. Добавить помидор, перец, яблоко, изюм с вином и готовить еще 5–6 мин.

■ При подаче разложить на тарелки ровными порциями вареный рис и посыпать порошком карри.

Столовое белое вино часто используется в кулинарии, оно помогает добиться более сложного вкуса многих соусов и заправок. Сырьем для белого вина может стать и белый, и розовый, и красный виноград. Цвет напитка зависит лишь от присутствия кожицы ягод, а сок мякоти практически бесцветен.

Карри из курицы с рисом

порции

время приготовления:

калорийность:

масло сливочное – 30 г

куриная грудка без костей и кожи, нарезанная полосками, – 0,5 кг

соль – ¼ ч.л.

перец черный молотый – по вкусу

лук репчатый – 1 шт.

чеснок измельченный – 2 зубчика

карри-соус – 85 г

рис длиннозернный белый – 250 г

бульон куриный – 400 мл

помидоры, консервированные размятые – 400 г

капуста цветная – 350 г

изюм – 60 г

горошек зеленый мороженый или консервированный – 120 г

йогурт натуральный – 150 мл

■ Растопить сливочное масло или маргарин в большой кастрюле и обжарить в ней полоски куриных грудок на умеренном огне в течение 5 мин. Переложить на тарелку, посолить и поперчить.

■ Обжарить лук и чеснок в кастрюле до мягкости. Добавить соус карри, рис, бульон, томаты, цветную капусту и изюм, затем довести до кипения. Убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15 мин., помешивая.

■ Положить курицу обратно в кастрюлю, добавить горошек и размешать. Закрыть крышкой и снова довести до кипения, затем убавить огонь и тушить 10 мин., пока вся жидкость не впитается. Снять кастрюлю с огня, влить йогурт, размешать и подать на стол.

Старайтесь не покупать рис в пакетиках для гарнира. В нем очень мало полезных веществ и витаминов. Пакетики хороши только для экономии времени занятой хозяйки. Но для салатов такой рис вполне может устроить.

Курица с соусом карри

порции

время приготовления:

калорийность:

филе куриное – 4 шт.
ананас консервированный (кольца) – 400 г
рис – 120 г
апельсин – 1 шт.
виноград без косточек – 150 г
перец кайенский – ¼ ч.л.
карри-порошок – ¼ ч. л.
соль – по вкусу
Для соуса:
сливки густые – 1 стакан
перец черный молотый – по вкусу
соль – по вкусу

■ Филе посолить, поперчить и обжарить на гриле до готовности.

■ Для соуса сливки прогреть с добавлением соли, перца и карри.

■ Апельсин очистить, вырезать дольки. Виноград и кольца ананаса нарезать.

■ Рис сварить на пару, соединить с фруктами, поперчить и перемешать.

■ При подаче на блюда уложить филе, а затем с помощью формочки – рис с фруктами. Полить филе соусом карри, оформить фруктами и зеленью петрушки.

Курица по-бомбейски

курица – около 2 кг
карри-порошок – 1 ст. л.
мята мелко порезанная
йогурт или сметана – 1 стакан
соль, перец, изюм

■ Курицу хорошо очистить, помыть и обсушить. Изнутри натереть солью и перцем. Соединить йогурт или сметану, карри, запаренный изюм, мелко порезанную мяту, перец и соль.

■ Смазать смесью курицу и дать промариноваться.

■ Положить курицу на противень спинкой кверху, накрыть фольгой и запекать на протяжении часа при 175 ˚С.

■ Перевернуть на спинку и запекать без фольги до образования золотистой корочки.

Самая полезная часть курицы – грудка. Чтобы она получилась вкусной и нежной, необходимо строго следить за временем приготовления. Если вы передержите грудки на огне, они станут сухими и жесткими.

Карри из индейки с миндалем

порции
время приготовления:
калорийность:

индейка – 500 г мякоти
масло топленое – 2 ст. л.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
карри-порошок – 2 ст. л.
семена тмина молотые – ½ ч.л.
помидор – 3 шт.
бульон куриный – 1 стакан
сок лимона – ½ шт.
миндаль – 3 ст. л.
зелень петрушки
соль и перец черный молотый – по вкусу

■ Мякоть индейки нарезать брусочками толщиной 1 см, обжарить на части масла до образования золотистой корочки, вынуть и дать маслу стечь.

■ В оставшемся масле спассеровать нарезанный кубиками лук, добавить толченый чеснок, посолить, поперчить, посыпать порошком карри и тмином, прогреть 2–3 мин. Затем положить

нарезанные помидоры, влить бульон, довести до кипения и варить 5–7 мин. на слабом огне без крышки.

■ В полученный соус положить обжаренную индейку, добавить лимонный сок, часть рубленой зелени и миндаль. Потушить 5 мин., периодически помешивая.

■ При подаче полить индейку приготовленным соусом и посыпать оставшейся зеленью.

Для определения готовности блюда острой лучиной делают прокол в самом толстом месте куска. У готового мяса из прокола выделяется прозрачный мясной сок без примеси крови.

Куриное филе с рисом в соусе карри

время приготовления:

калорийность:

филе куриное – 2 шт.
перец сладкий – 1 шт.
рис отварной – 2 стакана
лук репчатый – 1 шт.
шампиньоны – 100 г
бульон куриный – 1 стакан
карри-приправа – 1 ст. л.
перец сладкий красный – 1 шт.
изюм без косточек – 50 г
масло сливочное – 2 ст. л.
перец черный молотый, соль – по вкусу

■ Филе нарезать кубиками, посолить и обжарить до золотистого цвета.

■ Лук нарезать кольцами, шампиньоны – ломтиками, соединить и обжарить на масле.

■ Сладкий перец нарезать кубиками. Изюм залить водой и оставить на 20 мин.

■ Филе соединить с шампиньонами, луком, сладким перцем и изюмом. Затем ввести рис, влить бульон, посолить, поперчить, добавить карри и тушить помешивая, 25 мин.

■ При подаче филе вместе с рисом уложить на блюдо, оформить зеленью.

Куриные колбаски с приправой карри

время приготовления:
+ заморозка

калорийность:

кишка баранья – 1 м
мякоть курицы – 900 г
соль крупная – 2 ч. л.
Для приправы карри
перец кайенский – 1 ч.л.
кориандр молотый – 1 ч.л.
куркума молотая – 1 ч.л.
кардамон молотый – ½ Ч.Л.
горчица сухая – ½ ч.л.
перец черный молотый – ½ ч.л.
йогурт натуральный или сметана – 2 ст. л.

■ Череву промыть в холодной воде, положить в миску, закрыть и оставить на 30 мин. Затем снова промыть в холодной воде.

■ Пропустить мякоть курицы и кожу через мясорубку.

■ В большой миске смешать фарш, соль, кайенский перец, кориандр, куркуму, кардамон, горчицу, перец и йогурт. Тщательно перемешать.

■ Пропустить приготовленную смесь через мясорубку.

■ Наполнить кишку фаршем, выпустить воздух и свернуть через каждые 8 см. Разрезать на колбаски острым ножом.

■ Положить колбаски на поднос и убрать в холодильник на 2 дня или заморозить и хранить в морозильнике до трех месяцев.

■ Варить в подсоленной воде с корнем петрушки 20 мин.

Курица с персиками в соусе карри

порции
время приготовления:
калорийность:

филе куриное – 180 г
персики консервированные – 100 г
мука – 30 г
яйцо – 1 шт.
хлопья кукурузные – 50 г
приправа вегетта – 3 г
перец белый – 1 г
Для соуса:
ананасы консервированные – 75 г
карри-порошок «curry mild» – 10 г
сливки

■ Филе разрезать бабочкой, отбить и посолить. Уложить персик и обернуть его филе так, чтобы получился рулет Закрепить ниткой. Запанировать в муке, затем обмакнуть в яйце и запанировать кукурузными хлопьями. Обжарить во фритюре.

■ Для соуса измельчить ананасы в блендере, прогреть.

Добавить карри, вегетту, перец, сливки. Дать постоять до загустения.

■ При подаче курицу выложить на соус. На гарнир можно подать рис басмати, апельсин. Оформить листиком мяты.

Кукурузные хлопья сейчас являются очень распространенным продуктом. Сначала их выпускали без добавок. Теперь хлопья обогащают различными биологически полноценными добавками. Их покрывают карамелью, сахарным сиропом, шоколадом, смешивают с измельченными сухофруктами.

Рыба с рисом карри

порции
время приготовления:
калорийность:

филе рыбы (наваги, макруруса или судака) – 600 г
рис длиннозерный – 400 г
лук репчатый – 1 шт.
яйца – 2 шт.
масло сливочное – 4 ст. л.
вино белое сухое – 1 стакан
бульон овощной – 4 стакана
карри-порошок – 1 ст. л.
стружка кокосовая – ½ стакана
сок 1 лимона
перец черный молотый – по вкусу
соль – по вкусу

■ Филе рыбы нарезать кусочками, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

■ Кусочки рыбы обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в стружке и обжарить на части масла до образования золотистой корочки.

■ Лук мелко нарезать, спассеровать на оставшемся масле,

добавить промытый рис и слегка его обжарить.

■ Влить бульон, вино, тушить 20 мин.

■ За 10 мин. до конца приготовления добавить карри, посолить и поперчить.

■ При подаче рыбу выложить на блюдо вместе с рисом. Оформить зеленью.

Ученые считают полезными любые виды рыбы. Все они содержат витамины и микроэлементы, а также незаменимые для человека аминокислоты. В состав жирной рыбы, помимо вышеназванного, входят жирные кислоты, которые помогают растворять холестерин.

Лосось под соусом карри

порций

время приготовления:

калорийность:

филе лосося – 900 г
лук репчатый – 2 шт.
яблоко – 1 шт.
банан – 1 шт.
пиво светлое – 2 стакана
сок лимонный – 1 ст. л.
бульон рыбный – ½ стакана
мука пшеничная – 1 ст. л.
сливки густые – ½ стакана
масло сливочное – 6 ст. л.
карри-порошок – ½ ч.л.
перец черный молотый, соль – по вкусу

■ Лосося нарезать крупными кубиками, сбрызнуть половиной нормы лимонного сока, посолить, поперчить, оставить на 15 мин., затем обжарить на масле.

■ Очищенное яблоко нарезать кубиками, банан – кружочками, сбрызнуть фрукты оставшимся соком.

■ Для соуса лук нарезать кубиками, спассеровать на масле, посыпать карри, добавить яблоко, банан и жарить 3 мин. Затем влить пиво и бульон, довести смесь до кипения.

■ Подготовленного лосося залить соусом, тушить 10 мин.

■ Муку спассеровать, соединить со сливками, подлить к рыбе и тушить еще 5 мин.

■ При подаче рыбу вместе с соусом выложить на блюдо, оформить зеленью.

В лососевом филе иногда попадаются мелкие кости. Их лучше удалить перед тем, как начнете готовить. Положите филе кожей вниз, обнаружив кости, вытащите их пинцетом. Чтобы половинки филе не развалились, сколите их шпажкой.

Советы шеф-повара

Как обжаривать специи без масла

Для домашней кулинарии, без сомнения, нужно покупать целые специи. Во-первых, молотые специи быстро теряют аромат, а целые сохраняют свой экзотический вкус и аромат намного дольше. Когда специи обжариваются без масла и подвергаются тепловой обработке, их естественный аромат становится ярче.

Сначала нужно поджарить без масла целые специи: положить их в маленькую сковороду или кастрюлю и на среднем огне постоянно перемешивать 1–2 мин., пока они не поджарятся со всех сторон и не начнут подпрыгивать и потрескивать.

Затем переложить специи в ступку и растереть их пестиком в порошок или грубо размолоть в кофемолке. Все это будет проще сделать с поджаренными специями.

Имбирь

Имбирь – корень тропического растения Zingiber officinale семейства имбирных, родиной которого считают Юго-Восточную Азию. В диком виде он сейчас нигде не растет, а культивируют его в странах Азии, в Бразилии, на Ямайке, в Нигерии и Австралии. Названия имбиря на многих языках мира восходят к санскритскому «shringavera» (буквально: «корень, подобный оленьим рогам»), которое трансформировалось в древнегреческое «zingiberis» и латинское «zingiber».

Имбирь – многолетнее растение. Листья очередные, простые, цельные, вытянутые, стебель прямостоящий, похож на камыш, может достигать 2 м. Цветки фиолетово-бурого или желто-оранжевого цвета собраны в колосовидные соцветия. Плод – трехстворчатая коробочка. Корневая система имбиря развитая, мясистая, растущая по горизонтали. Размножается имбирь делением корневища, их нарезают на куски длиной 2,5–5 см с одной-двумя хорошо развитыми почками, высаживают в марте-апреле, собирают через 6–10 месяцев после посадки, когда листья

начинают желтеть и отмирать.

В качестве специи используется корневище, по строению состоящее из нескольких видов ткани. Корневище имбиря состоит из кругловатых сросшихся частей.

В зависимости от обработки различают 2 вида имбиря:

– черный имбирь (барбадосский) – необработанный, поэтому более ароматный и жгучий;

– белый имбирь (бенгальский) – вымытый, затем обработанный 2%-м раствором хлорной извести или сернистой кислотой в течение 6 ч.

Оба вида высушивают на солнце. Длина высушенного имбиря достигает 12 см, толщина – 2 см. На изломе имбирь светло-желтого цвета; чем старше растение, тем темнее.

История

Первые упоминания об имбире содержатся в древнекитайских трактатах. В переводе с санскрита название означает «рогатый». Чарак, древнеиндийский врач, сказал об имбире: «Все, что есть в имбире – хорошо». Достоинства растения упоминаются также в трудах Конфуция и в Коране.

Имбирь начали выращивать более трех тысяч лет назад в тропических районах Азии, откуда он и был вывезен финикийцами в страны Средиземноморья. Сначала его использовали как денежную единицу. Судьба имбиря могла сложиться весьма банально, если бы любопытные финикийцы так и не попробовали его на вкус.

В первом веке нашей эры описывали согревающее действие имбиря, пользу для пищеварения и даже упоминали имбирь в качестве противоядия.

С помощью этого растения древние греки, например, боролись с последствиями обильных пиршеств, заворачивая имбирь в лепешку. Древние римляне использовали его как противочумное средство, сок свежего имбиря лечил ожоги и порезы. Но, пожалуй, самым чудодейственным свойством было возвращение молодости и полового влечения.

В Индии и Шри-Ланке имбирь – непременный компонент большинства пряных смесей и соусов к овощным и мясным блюдам. Корень мелко нарезают и жарят вместе с луком и чесноком. В индийской кухне свежий имбирь удачно сочетают с рыбными блюдами, придавая им изысканную пикантность, а высушенный – размалывают и используют в острых фруктово-овощных приправах чатни. Немыслима без имбиря и тайская кухня, где он и приправа, и овощ, и сладость.

Китайские моряки с давних времен жевали имбирный корень, чтобы меньше страдать от морской болезни. Также китайцы лечили женщин от бесплодия и фригидности, кормя креветками, маринованными в желтом вине, уксусе, имбире и луке-татарке. В наши дни китайцы используют имбирь в сочетании с чесноком в несладких блюдах, а также консервируют в сиропе и засахаривают. Японцы маринуют его и подают к самым различным блюдам, особенно к суси (они же суши).

В XIII веке легендарный венецианец Марко Поло познакомился с имбирем в Китае и описал его для европейцев.

Спектр распространения имбиря в Европе был очень велик. Сначала корневище использовалось только в медицине для борьбы со старением, приписывали ему свойство повышать

половое влечение. Португальцы щедро кормили имбирем своих рабов, чтобы увеличивать их плодовитость. Имбирь считался одним из основных средств для профилактики чумы.

Затем имбирь стал использоваться в качестве пряности. Улицы в средневековых европейских городах, где шла торговля специями, назывались Джинджер-Стрит (в переводе с английского «ginger» – «имбирь»).

Сладковато-жгучий вкус имбирного корня особенно ценят британцы. Они добавляли имбирь в похлебки, мясные рагу, паштеты, десерты, напитки и в знаменитые печатные имбирные пряники (Scottish Gingerbread).

В начале XVI века имбирь был завезен в Америку и быстро там распространился.

Время шло, а имбирь, не теряя актуальности, привлекал к себе все больший интерес. В XIX веке медики разработали «гаремные леденцы» на базе имбиря. Китайские и японские кулинары тратили много времени и таланта на то, чтобы научиться готовить вкусные блюда из этого растения, сохраняя все его чудо-свойства. Эти кулинарные эксперименты увенчались грандиозным успехом. До наших дней сохранилось традиционное японское блюдо, подаваемое в день Праздника мужественности, где одним из главных ингредиентов является, как вы догадались, имбирь.

Сегодня главные производители – Индия и Китай. В диком виде имбирь уже давно не встречается, возделывают его как огородное растение или в домашних условиях.

Ананас с креветками

порции

время приготовления:

калорийность:

ананас небольшой – 1 шт.
мандарины – 70 г
виноград без косточек – 90 г
малина или красная смородина – 90 г
креветки консервированные – 200 г
сок ананасовый – 2 ст. л.
имбирь молотый – ¼ ч.л.

■ Ананас разрезать вдоль, удалить сердцевину, вырезать часть мякоти и нарезать ее кубиками. Мандарины разобрать на дольки, очистить от белых волокон, ягоды винограда разрезать пополам.

■ Ананасовый сок смешать с имбирем.

■ Фрукты соединить, добавить малину или смородину, креветок, сок с имбирем, перемешать и выложить в половинки ананаса.

В идеале ананас – чуть мягковатый, но при этом его корка должна оставаться упругой. Незрелые ананасы на ощупь значительно тверже. Кстати, зеленая корка – не всегда показатель того, что фрукт недоспел. А вот корка, покрытая темными пятнами, означает, что процесс созревания зашел уже слишком далеко, и внутри такого фрукта, как правило, скрывается неприятный сюрприз.

Брокколи с винигретом

брокколи – 1 головка
лук репчатый – 1 шт.
сок лимонный – ¼ стакана
уксус столовый – ¼ стакана
масло оливковое (или другое растительное) – ½ стакана
Соль – ½–1 ч. л.
перец – ¼ ч. л.
сушеные листья эстрагона – ¼ ч. л.
имбирь молотый – ¼ ч. л.

■ Вымыть брокколи, удалить листья, разобрать на соцветия и отварить 10–15 мин., до мягкости. Обсушить соцветия и положить на плоское блюдо, посыпать сверху рубленым луком.

■ Перемешать лимонный сок, уксус, оливковое масло, соль, перец, эстрагон и имбирь в банке или небольшой миске. Охладить в течение нескольких часов и перед подачей полить блюдо.

Переросшие или долго хранившиеся экземпляры брокколи становятся жесткими, невкусными и теряют значительную часть полезных веществ. Стебли, на которых держатся соцветия, должны быть упругими на ощупь, иметь яркую окраску, а вся головка – свежий запах зелени.

Салат-коктейль имбирный

порции

время приготовления:

калорийность:

курица – 300 г
яблоки – 150 г
ананасы – 150 г
апельсины – 150 г

лимон – 100 г
орехи кешью – 100 г
имбирь и мускатный орех – на кончике ножа

■ Вареное куриное филе нарезать кубиками.

■ Затем нарезать свежие яблоки (удалив сердцевину с семенами), ананасы и апельсины – кусочками.

■ Положить в бокал, чередуя филе с фруктами.

■ Залить соусом из тех же фруктов, растертых с орехами и заправленных мускатным орехом и имбирем. Украсить ломтиками лимона.

Что такое салат-коктейль? По сути, это обычный овощной или фруктовый салат, только уложенный необычно. Такой салат подают в прозрачных фужерах или бокалах. Продукты для салата режут мелко и тонко.

Сельдь в кисло-сладком маринаде

время приготовления:
+ маринование 2 дня

калорийность:

сельдь – 300 г
уксус – 200 мл
пудра сахарная – 2,5 ст. л.
лук репчатый – 2 шт.
хрен – 20 г
имбирь – по вкусу
зерна горчичные – по вкусу
лист лавровый – по вкусу
соль – по вкусу

■ Сельдь вымочить, снять кожу и отделить филе.

■ Приготовить маринад из уксуса, сахарной пудры, хрена, имбиря, нарезанного кольцами лука, зерен горчицы и лаврового листа.

■ Сельдь разрезать на куски толщиной 2–3 см и выдержать в полученном маринаде 2 дня.

Чтобы легче было чистить соленую рыбу, ее нужно на некоторое время залить водой, чтобы она слегка набухла.

Жареный тофу

порции

время приготовления:

калорийность:

тофу – 2 куска
даши – 1 чашка
соус соевый – 1 ст. л.
мирин (вино рисовое) – 1 ст. л.
крахмал картофельный – 1 ст. л.
вода для крахмала – 1 ст. л.
имбирь свежий, тертый – 1 ст. л.
крахмал картофельный для панировки тофу
масло растительное для жарки

■ Удалить лишнюю влагу с тофу при помощи бумажного полотенца.

■ Смешать в кастрюле соевый соус, даши, мирин и довести до кипения. Когда соус закипит, добавить крахмал и быстро перемешать, чтобы не образовалось комков.

■ Тофу порезать на половинки, запанировать в крахмале и обжарить в разогретом масле до образования коричневого цвета.

■ Готовые кусочки тофу разложить по тарелкам и полить соусом. Сверху посыпать тертым имбирем.

Даши – бульонная основа, которая чаще всего готовится из водорослей комбу и стружек сушеного тунца. Мирин – очень сладкое рисовое вино, используемое в кулинарии. Добавляет сладки вкус соусам, маринадам и тушеным блюдам.

Кабачки, фаршированные фруктами и орехами

порции

время приготовления:

калорийность:

масло оливковое – 2 ст. л.
лук (рубленая зелень) – 250 г
яблоки – 250 г
орехи каштана – 250 г
чернослив – 120 г
курага – 120 г
смесь орехов (например, грецких, кешью и миндаля) – 120 г
семечки подсолнечные и тыквенные – по 30 г
кабачок (около 1 кг) – 1 шт.
имбирь и тмин – по ½ ч. л.
перец черный молотый – по вкусу
соль – ¼ ч. л.

■ Нагреть духовку до 190 °С. Разогреть оливковое масло в

большой кастрюле и немного потомить в нем лук. Положить яблоки, потушить 2 мин., затем добавить имбирь, тмин, соль и немного поперчить; варить еще 2 мин. Положить каштаны, чернослив и курагу (разрезать на 4 части), смесь орехов и семечки. Все хорошо перемешать.

■ Разрезать кабачок пополам в длину, вычистить семена и положить в глубокий противень разрезанной стороной кверху. Наполнить кабачок фруктово-ореховой смесью, затем накрыть фольгой.

■ Печь в духовке 1,25 – 1,5 ч, пока кабачок не пропечется, а начинка не станет коричневой.

■ Подать блюдо горячим или холодным с листьями зеленого салата и ломтиками апельсина.

Чем моложе кабачок, тем он вкуснее и сочнее. У слишком большого кабачка кожа грубая и невкусная Молодые кабачки едят и сырыми, и запеченными, и жареными.

Баклажаны с тофу под имбирно-соевым соусом

порции

время приготовления:

калорийность:

баклажан – 1 шт.
перец сладкий зеленый – 2 шт.
тофу – 400 г
имбирь – 4 см
мисо белое – 3 ст. л.
соус соевый («Сэн Сой Классический») – 1 ст. л.
масло растительное – 3 ст. л.
мирин – 1 ст. л.
вода — ½ стакана
сахар – 1 ст. л.

■ Имбирь натереть на мелкой терке. Баклажан и перцы нарезать кубиками. Для приготовления соуса необходимо взять воду, мисо, соевый соус (Сэн Сой Классический), имбирь, сахар, мирин. Все смешать.

■ Обжарить в разогретом растительном масле перцы и баклажан до мягкости, добавить соус и потушить 5 мин.

■ Тофу порезать на квадратики и разложить на тарелку вместе с баклажаном и перцами, затем полить блюдо оставшимся соусом, подавать с белым рисом.

Тофу – соевый продукт, не содержащий холестерина, его рекомендуют людям с сердечными заболеваниями.

Содержание полезных веществ

Имбирь содержит множество полезных веществ, основными из них являются: аспарагин, алюминий, кальций, каприловая кислота, хром, холин, жиры, волокно, железо, германий, линолиевая кислота, марганец, магний, олеиновая кислота, никотиновая кислота, фосфор, кремний, калий, натрий, витамин С.

В 100 г измельченного корня имбиря содержат следующие компоненты:

Минеральные вещества: Mg (магний) – 184 мг, F (фосфор) – 148 мг, Ca (кальций) – 116 мг, Na (натрий) – 32 мг, Fe (железо) – 11,52 мг, Zn (цинк) – 4,73 мг, K (калий) – 1,34 мг.

Витамины: C (аскорбиновая кислота) – 12 мг, B1 (тиамина гидрохлорид) – 0,046 мг, B2 (рибофлавина-мононуклеотид) – 0,19 мг, B3 (ниацин, никотиновая кислота) – 5,2 мг, A (ретинола ацетат) – 0,015 мг.

Особый терпкий и пряный аромат имбирного корня ощущается из-за содержания в нем 1–3% эфирного масла, которое сосредоточено преимущественно в корневище. Его основные компоненты: цингиберен (зингиберен) – до 70%, крахмал – 4%, гингерол – 1,5%, камфен, линалоол, гингерин, фелландрен, бисаболен, борнеол, цитраль, цинеол, сахар и жир.

Жгучий вкус имбирному корню придает фенолоподобное вещество гингерол. Также корень содержит все незаменимые аминокислоты, включая треонин, триптофан, лейзин, фениланин, метионин, валин и другие.

Хрустящие крабовые палочки под маринадом

порции

время приготовления:
+ маринование

калорийность:

палочки крабовые – 12 шт.
сок лимонный – 2 ст. л.
чеснок – 1 зубчик
имбирь тертый – 2 ч. л.
сахар – 1 ч. л.
масло растительное – 50 г
соус соевый – 1 ст. л.
бекон (без кожи) – 8 ломтиков

■ Хорошо перемешать лимонный сок, толченый чеснок, имбирь, сахар, масло и соевый соус. Положить в маринад половинки крабовых палочек и оставить на 2 ч. Маринад слить.

■ Нарезать каждый ломтик бекона на 3 части. Завернуть половинки палочек в ломтики бекона и скрепить зубочисткой. Поставить на противне для пиццы на верхний ярус и готовить 5 мин. при включенном гриле.

■ Перевернуть и готовить еще 5 мин. при включенном гриле.

Креветки с имбирем и белым вином

вино белое сухое – ½ стакана
масло оливковое – 50 г
креветки – 400 г
имбирь (корень) – 20 см
чеснок – 3–4 зубчика
соль – по вкусу

■ Нарезать имбирь тоненькими кружочками, измельчить чеснок, посолить.

■ Все это выложить в глубокую сковороду с уже подогретым оливковым маслом. Дать маслу пропитаться этими приправами 2–3 мин., положить креветки, немедленно залить белым вином.

■ Через 5 мин. креветки готовы.

Норма закладки имбиря в данное блюдо на одну порцию – 0,2–0,5 г.

Рис с имбирем и шпинатом

порции

время приготовления:

калорийность:

лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
имбирь молотый – 15 г
масло оливковое – 15 мл
зерна тмина – 1,5 г
рис коричневый – 100 г
бульон овощной горячий – 750 мл
шпинат свежий – 375 г
соль, перец – по вкусу
сыр чеддер тертый или орехи кешью поджаренные

■ Почистить и тонко нарезать лук и чеснок. Положить лук, чеснок, имбирь и масло в большую жаропрочную посуду. Готовить в течение 3 мин. Добавить тмин, рис, горячий бульон и перемешать. Готовить, один раз помешав, 25–30 мин. Прикрыть крышкой и дать постоять 10 мин.

■ В это время положить свежий шпинат в большую жаропрочную посуду, влить немного воды, прикрыть крышкой и готовить, помешивая, в течение 5 мин. Слить воду и крупно

нарезать. (Мороженый шпинат готовить 6 мин.)

■ Смешать шпинат и горячий рис. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать, посыпав тертым сыром или поджаренными орехами.

В древнем Египте перед пиршеством было принято съедать пучок шпината – для ясности сознания. И это помогало, несмотря на употребление вин и обильной пищи.

Суп овощной по-китайски

порции

время приготовления:

калорийность:

бульон куриный – 500 мл
лапша рисовая – 50 г
шампиньоны – 100 г
лук-порей – 1 стебель
лук репчатый – 1 шт.
перец сладкий красный – 1 стручок
масло растительное – 5 ст. л.
соус соевый, имбирь, соль – по вкусу

■ Сварить лапшу. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать полосками.

■ Перец, репчатый лук и лук-порей порезать и поставить тушить вместе с грибами в растительном масле около 5 мин.

■ Затем влить куриный бульон, добавить лапшу, соевый соус и имбирь.

■ Суп готов.

С овощными супами можно легко

экспериментировать. Но не кладите в суп слишком много корневых овощей, они сделают суп чрезмерно сладким. Не рекомендуется класть в супы баклажаны и зелень с сильным вкусом.

Грибной суп по-китайски

порции

время приготовления:

калорийность:

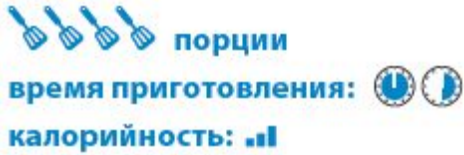
бульон куриный – 1,5 л
шампиньоны (нарезанные пластинками) – 500 г
лапша (тонкая отварная) – 120 г
лук зеленый (нарезанный) – 120 г
ветчина (тонко нарезанная) – 60 г
соус соевый («Сэн Сой Классический Грибы») – 1 ст. л.
масло кунжутное – 1 ст. л.
имбирь (корень) – 20 г
чеснок – 20 г
сок 1 лимона
кинза – по вкусу

■ Прокипятить на маленьком огне крепкий куриный бульон с нарезанным свежим корнем имбиря и натертым чесноком в течение 30 мин.

■ Процедить. Горячий бульон смешать с нарезанными грибами, отваренной лапшой, зеленым луком, ветчиной, соком лимона, соевым соусом и кунжутным маслом.

■ Разлить в тарелки, украсить зеленой кинзой.

Фасолевый суп с соевым соусом



фасоль (любая) – 1 стакан
картофель – 4 шт.
морковь – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.
перец болгарский – 1 шт.
помидоры – 1 шт.
соус соевый (Сэн Сой Классический) – 6 ст. л.
перец черный – по вкусу
лист лавровый – 1 шт.
имбирь (сухой порошок) – щепотка
вода – 2 л

■ Предварительно замоченную не менее чем на 12 ч фасоль залить двумя литрами воды и отварить до готовности (около часа). Затем ввести картофель, нарезанный кубиками. Варить около 15 мин.

■ Добавить тертую на крупной терке морковь и мелко порезанные болгарский перец и помидор. Варить 5 мин.

■ Положить мелко порезанный лук, лавровый лист, заправить соевым соусом («Сэн Сой Классический Перец») и имбирем. Варить еще 5 мин.

В бешеном ритме современной жизни требуется немалая физическая выносливость, которая возможна лишь при здоровых сосудах, нормальном давлении, отсутствии лишнего веса. От всех этих проблем можно обезопасить себя очень простым и приятным способом – заменить поваренную соль соевым соусом. Соевый соус «Сэн Сой» («Большой Боб») адаптирован к вкусовым предпочтениям россиян.

Полезные свойства

Полезные свойства имбиря неисчислимы. Имбирь укрепляет память, помогает при расстройствах пищеварения, ушибах, радикулите, кашле, лечит печень, половую систему, желудок, кишечник, разжижает кровь (за счет чего мозг лучше снабжается кислородом), снимает головную боль, выводит из организма токсины. Имбирный чай – прекрасное натуральное средство от простуды. Паста из молотого имбиря – хорошее домашнее средство при болях в мышцах и голове. Не пряность, а коробка с медикаментами!

Имбирь – одно из наиболее сильных средств, которое помогает справляться с морской болезнью, тошнотой, вызванной отравлением садовыми растениями. Установлено, что по эффективности он не уступает сильнейшему противорвотному веществу диментидринату.

Секрет в том, что гингерол и шогаол – химические вещества, придающие имбирю его пряный жгучий вкус, ослабляют сокращения гладкой кишечной мускулатуры, нейтрализуют пищеварительные кислоты и угнетают деятельность «рвотного центра» в головном мозге. Врачи рекомендуют принимать имбирь для предупреждения тошноты, поскольку он, в отличие от многих противорвотных средств, не вызывает слабости. Его используют даже для уменьшения послеоперационной тошноты и тошноты, вызванной химиотерапией, тошноты беременных.

Однако следует учитывать, что имбирь более эффективен для предупреждения тошноты, нежели для устранения уже возникшего приступа.

Кроме эффекта «угнетения рвотного центра головного мозга», имбирь выполняет и ряд других полезных для организма задач.

Например, по сообщению датских исследователей, треть чайной ложки свежего или измельченного в порошок сухого корня имбиря может значительно ослабить симптомы мигрени. При этом важно принять «имбирное лекарство» при первых же симптомах приступа. В данном случае целебное действие растения обусловлено блокадой синтеза простагландинов – химических веществ, вызывающих воспаление сосудов головного мозга. Повторные прикладывания толченого корня имбиря на кожу обеспечивали дополнительное ослабление симптомов, при этом улучшали трофику тканей.

Еще один плюс этого растения – его способность оказывать аспириноподобное действие.

После перенесения инфаркта пациентам рекомендуют

принимать аспирин: это лекарство разжижает кровь, препятствуя слипанию тромбоцитов и таким образом развитию повторного инфаркта. Такое же действие оказывает и имбирь, но в отличие от аспирина он не повреждает слизистую желудка (если, конечно, у желудка нет повышенной чувствительности к имбирю и если не потреблять слишком большое количество этого растения).

Более того, имбирь блокирует выработку веществ, вызывающих сужение бронхов и развитие лихорадки. Содержащийся в растении гингерол действует как натуральный противокашлевый препарат.

Имбирь – отличный спазмолитик, который может оказать положительное воздействие при болях гладкой мускулатуры (будь то желудочно-кишечного тракта или, например, матки.) Проще говоря, спазмы желудка или болезненные менструации – еще один повод запастись имбирем.

Кроме вышеописанного, он является еще и лучшим средством выведения токсинов.

Также научно доказано, что имбирь уничтожает злокачественные клетки при раке яичников, а вещество, обеспечивающее острый вкус жгучего перца, способно привести к сокращению раковых опухолей поджелудочной железы, – полагают авторы двух работ, представленных на конференции Американской ассоциации по исследованию рака.

Согласно современным исследованиям, имбирь – сильный антиоксидант. Он эффективно снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови, стимулирует пищеварение и очищает организм от шлаков и токсинов при пищевых отравлениях. Именно поэтому имбирные напитки были неотъемлемой частью застолий в Европе и России. По количеству полезных для человека веществ имбирь близок к чесноку, но не имеет неприятного запаха. Как и чеснок, имбирь убивает микробы и повышает устойчивость организма к инфекциям.

Кукурузно-яичный суп

порции

время приготовления:

калорийность:

бульон овощной – 1 л
масло растительное – 100 мл
чеснок – 2 зубчика
имбирь молотый – 5 г
перец болгарский зеленый – 20 г
кукуруза консервированная – 4 ст. л.
крахмал кукурузный – 1,5 стакана
яйцо – 2 шт.
сок лимонный – по вкусу
соус соевый («Сэн Сой Классический Укроп») – 2 ст. л.
петрушка (нарезанная) – 2 ст. л.

■ Налить растительное масло в кастрюлю и разогреть. Положить чеснок, имбирь, перец, мешать около 30 сек. Затем положить кукурузу, помешивать 3–4 мин. Смешать кукурузный крахмал с бульоном, помешивая, довести до кипения, влить в кастрюлю.

■ Убавить огонь и готовить 5 мин.

■ Смешать яйца с лимонным соком и медленно добавить смесь в суп.

■ Перед подачей добавить соевый соус и посыпать зеленью.

Блюда из кукурузы очень полезны для здоровья. В Мексике кукурузу любят готовить в сочетании со свининой. А перец и чеснок придают блюду необыкновенный пряный вкус.

Суп куриный, заправленный по-венгерски

порции

время приготовления:

калорийность:

курица и потроха – 700 г
коренья – 15 г
лук репчатый – 200 г
свежие грибы – 60 г
перец сладкий (молотый) – 10 г
масло сливочное – 90 г
мука – 50 г
вода – 2,5 л
имбирь, соль, перец – по вкусу

зелень петрушки – для заправки

■ Промытое куриное мясо и потроха сварить в подсоленной воде до мягкости. Отвар процедить и заправить поджаренной мукой.

■ Отдельно поджарить нарезанные соломкой коренья, лук, грибы, перец, добавить в суп и варить еще 20 мин.

■ В конце приготовления положить в суп нашинкованную зелень и имбирь.

Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки можно положить в него обжаренные до светло-золотистого цвета куриные кости.

Лосось с имбирем

порции

время приготовления:
+ маринование

калорийность:

лосось (филе) – 4 шт.
Для маринада:
имбирь (порошок или тертый) – 150 г
лимон – 1 шт.
чеснок – 1 шт.
уксус – 1 ст. л.
вино белое – ½ стакана
соль, перец, сахар – по вкусу

■ Филе лосося порезать на 4 порционных куска. Далее приготовить маринад: имбирь поскоблить, потолочь или использовать готовый молотый, добавить лимон без кожуры, чеснок, уксус, половину стакана белого вина (можно и без него), соль, перец, сахар.

■ Взбить смесь в блендере в однородную массу.

■ Затем куски лосося обмазать этой смесью и поставить на пару часов в холодильник.

■ Уложить рыбу в фольгу (делается формочка с бортиками) и запекать вместе с маринадом в течение 30 мин.

Лосось можно хранить завернутым в холодильнике, но лучше употреблять сразу когда он свежий.

Лечение имбирем

Представляем вам несколько народных рецептов с использованием имбиря для лечения различных заболеваний и недугов.

Имбирь в отваре с цветами черной бузины, перечной мятой и тысячелистником применяется для снятия сильных болей в животе.

Небольшой кусочек имбиря позволит защитить рот и горло. Для этого необходимо очистить кожицу, срезать небольшой ломтик, положить в рот и пососать, ощущая пощипывание. Когда снизится действие эфирных масел и лечебных веществ, ломтик можно будет надкусить.

Порошок имбиря, смешанный с водой (получается паста), или натертый имбирь прикладывают как компресс на место локализации боли. Он избавляет практически от любой боли: головной, в спине и при хроническом ревматизме.

Если съесть перед едой чайную ложку свежего натертого корня имбиря с лимонным соком, добавив чуток соли, ваш организм сможет достаточно легко переварить пищу и вдобавок избавиться от токсинов.

При зубной боли поможет разжеванный кусочек имбиря, который необходимо прикладывать на больной зуб. Он уничтожит вредные микробы, и к тому же от него останется весьма приятный запах.

От мышечной усталости и ломоты хорошо помогает имбирная ванна. Для этого необходимо в литр воды добавить 2–3 столовые ложки порошка имбиря, довести до кипения и покипятить примерно 10 мин., затем отвар вылить в ванну. Такая ванна расслабляет и снимает мышечные боли.

Компресс на спину также хорошо и быстро снимает боль. Чтобы приготовить компресс, нужно взять 2 чайные ложки имбирного порошка, 0,5 чайной ложки перца чили, чайную ложку куркумы и перемешать эту смесь с теплой водой. Подогреть, нанести на хлопчатобумажную ткань, положить ее на больное место и зафиксировать. Подобный состав можно применять и от суставных болей, только смешивать нужно не с водой, а с хорошо разогретым растительным маслом (лучше горчичным или кунжутным).

От морской болезни и от укачивания в транспорте очень помогает прием 1–1,5 г имбиря (0,5 чайной ложки) с чаем или с минеральной водой за 30 мин. до или во время путешествия. Беременной женщине слабый имбирный чай успешно поможет

избавиться от тошноты.

Для вытягивания содержимого фурункула, смешайте по полчайной ложки куркумы и имбиря с водой, чтобы получилась паста, а потом нанесите на фурункул.

При желудочном расстройстве нужно смешать полстакана натурального йогурта с половиной стакана воды, добавить в смесь четверть чайной ложки порошка мускатного ореха и имбиря.

От геморроя можно вылечиться с помощью алоэ и имбиря. Необходимо принимать чайную ложку сока алоэ с небольшой щепоткой имбирного порошка 2 раза в день до полного выздоровления.

Противопоказания к применению имбиря

Применять имбирь для лечения и в приготовлении пищи надо с учетом противопоказаний, чтобы исключить возможные осложнения. Следует отказаться от имбиря тем, у кого имеются следующие заболевания: язва желудка, дивертикулез, дивертикулит, желчные конкременты, уоденальная язва, высокая лихорадка, пищеводный рефлюкс, желудочно-кишечная болезнь, неспецифический язвенный колит. А также нельзя применять имбирь при беременности и в период кормления грудью.

Побочные эффекты

При передозировке имбиря возможны отрицательные результаты или побочные эффекты в виде поноса, тошноты, рвоты, аллергических реакций. Прием следует прекратить, лечение – симптоматическое.

Рыба по-восточному

порции
время приготовления:
калорийность:

филе рыбы – 350 г
сок лимонный – 20 мл
кетчуп – 20 г
имбирь молотый – 5 г
апельсин – 1 шт.
соль – по вкусу

■ Рыбное филе нарезать на порционные куски.

■ Апельсин промыть, очистить от кожуры и нарезать кружочками.

■ В посуде смешать лимонный сок, кетчуп, соль, имбирь. В полученную смесь поместить куски рыбного филе. На каждый кусочек филе уложить по кружочку апельсина.

■ Поставить в разогретую до полной мощности духовку на 5–7 мин.

■ При подаче на стол блюдо можно полить растопленным сливочным маслом.

Большой кусочек рыбного филе гораздо предпочтительнее, чем небольшие кусочки, потому что

он получается сочнее и вкуснее. Для того чтобы придать «восточность» блюду, подайте его с рисом или с японской лапшой соба из гречневой муки.

Окунь по-домашнему

порции

время приготовления:

калорийность:

окунь – 1 шт. (около 500 г)

свинина – 200 г

грибы отварные – 50 г

соевый соус – 2 ст. л.

водка (лучше рисовая, настоянная на цедре) – 1 десертная ложка

сахар – 1 ч. л.

лук репчатый – 1 шт.

имбирь – 1 г

чесночный стебель – 50 г

мука – 3 ч. л.

масло растительное – 1 стакан

соль – 1 ч. л.

■ Рыбу очистить от чешуи, плавников, промыть, сделать ножом надсечки на спинке, натереть солью и оставить для просаливания на 10–15 мин. Измельчить чесночный стебель. Свинину нарезать небольшими ломтиками. Муку развести

холодной водой.

■ В разогретую глубокую сковороду влить масло, нагреть его, положить рыбу, смазанную разведенной мукой, и жарить до образования золотистой корочки. Выложить рыбу и дать маслу стечь. Оставить в сковороде немного масла, обжарить на нем мелко нарезанный лук, имбирь, свинину. Затем добавить рыбу, влить водку, настоянную на цедре, соевый соус и жарить на сильном огне 2 мин. Когда рыба потемнеет, влить бульон с грибами так, чтобы он полностью покрыл рыбу, и довести до кипения. Добавить сахар, уменьшить огонь и тушить около 15 мин. Затем увеличить огонь и дать полностью впитаться соку. Подавать горячим.

Перед тем как почистить окуня, его нужно буквально на несколько секунд окунуть в кипяток. Из брюшной полости необходимо удалить черную пленку.

Гогошары

порции

время приготовления:

калорийность:

перец (гогошары) – 2 шт.

Для маринада:

уксус – 1 ст. л.

чеснок – 2 зубчика

лук-порей – 1 шт.

сахар – 1 ст. л.

соль, перец черный молотый, лавровый лист, гвоздика, корица, имбирь – по вкусу

Для фарша:

лук – 1 шт.

морковь – 1 шт.

помидор – 1 шт.

петрушка – 1 пучок

масло растительное – 2 ст. л.

■ Перец промыть, удалить плодоножки с семенами.

■ Воду посолить, добавить сахар и специи, довести до кипения и проварить 5–7 мин., влить уксус и довести до кипения. Выдержать перец в маринаде 1–2 мин., затем вынуть.

■ Лук, морковь и петрушку порезать, обжарить. Помидоры ошпарить и снять кожицу, мякоть протереть, смешать с обжаренными овощами, добавить измельченный чеснок, соль и перец, все тщательно перемешать и начинить полученной смесью перец.

Гогошары – это сорт сладкого перца, красного или зеленого цвета. Обладает превосходным вкусом и ароматом. Считается самым лучшим среди всех разновидностей перца.

Птица с сельдереем по-китайски

порции

время приготовления: + маринование

калорийность:

мясо птицы (грудка) – 200 г
масло растительное – 4 ст. л.
сельдерей – 6 черенков
чеснок – 1 зубчик
имбирь свежий (корень) – 8 кружочков
морковь – 8 кружочков
луковицы мелкие – 4 шт.
бульон куриный – ¾ стакана
Для маринада:
крахмал – 1 ч. л.
соус соевый – по вкусу
имбирь (корень) – 1,5 ч. л.
вино рисовое (или сухой херес) – 2 ч. л.
соль – ½ ч. л.
Для соуса:

крахмал – ½ ч. л.
масло кунжутное – ½ ч. л.
перец черный молотый
бульон (любой) – 4–5 ст.л.
сахар – ½ ч л.
соль – ½ ч.л.

■ Мясо птицы нарезать полосками и держать около часа в маринаде.

■ Сельдерей порезать на кусочки длиной 4 см, посыпать специями, сбрызнуть вином и обжаривать, помешивая на растительном масле. Вылить в сковороду бульон, сельдерей недолго потомить, а затем вынуть его. Мясо окунуть в кипящую воду, вынуть и дать воде стечь.

■ Разогреть в сковороде масло, положить порубленный чеснок, имбирь (предварительно нарезанный кружочками), сельдерей, кружочки моркови, луковицы и полоски мяса. Подливая при необходимости бульон, тушить около 15 мин.

■ Приготовить соус, соединив все ингредиенты (вместо кунжутного масла можно использовать обычное растительное масло, прокипяченное с семенами кунжута). Довести до кипения. Сбрызнуть вином.

Сельдерей способен замедлять процессы старения, так как уникальный набор содержащихся в нем белков, витаминов, кислот и минералов обеспечивает стабильность клеток организма. Для профилактики ожирения необходимо принимать сок сельдерея: 2 чайные ложки за полчаса перед едой три раза в день.

Пряная говядина

порции

время приготовления:

калорийность:

масло растительное – 3 ст. л.

шампиньоны, очень мелко порубленные – 225 г

лук зеленый – 4 пера

консервированные ростки бамбука, обсушенные и очень мелко порубленные – 225 г

имбирь свежий, очень мелко порубленный – 1 ст. л.

фарш говяжий – 750 г

сухой шерри – 60 мл

мука кукурузная – 2 ст. л.

соус соевый – 3 ст. л.

сахар – 1 ч.л.

соус табаско – ½ ч. л.

листья салата-латука

жареные семяна пинши – 2 ст. л.

■ Поставить сковороду или вок на средний огонь, разогреть в 1 ст. л. масла. Положить грибы, зеленый лук и ростки бамбука.

Тушить, часто помешивая, 10 мин. Переложить в миску. В той же сковороде на сильном огне разогреть оставшиеся 2 ст. л. масла. Положить имбирь и говяжий фарш, жарить до тех пор, пока жидкость не выпарится и говядина не зарумянится. Положить грибную смесь в сковороду. Перемешать.

■ В маленькой миске смешать шерри, кукурузную муку, соевый соус, сахар, соус табаско. Влить в сковороду. Тушить на среднем огне, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет.

■ Положить на листья салата-латука немного мясной смеси и семян пинии. Свернуть и есть руками.

Соус табаско – основной соус мексиканской кухни.

Баранина в сметане

порции

время приготовления:

+ маринование

калорийность:

баранина – 700 г
паприка – 1 ст. л.
перец черный молотый, соль – по вкусу
перец красный жгучий – по вкусу
куркума – 1 ч. л.
зелень петрушки мелко рубленная – 2 ст. л.
стружка кокосовая – ½ ч. л.
сметана – 250 г
имбирь – 1 щепотка
масло сливочное или маргарин – 20 г
масло растительное – 2 ст. л.
корица – 1 щепотка
кориандр – 1 щепотка
бульон мясной – 2 стакана

■ Промыть баранину в холодной воде и обсушить, нарезать

мясо небольшими кусками.

■ Смешать сметану с солью, черным перцем, паприкой, имбирем и красным жгучим перцем, дать настояться в течение нескольких минут. Залить мясо подготовленным соусом, перемешать и оставить мариноваться при комнатной температуре не менее чем на два часа.

■ Растопить сливочное масло в глубокой сковороде, слегка обжарить мясо, добавить куркуму и сметанный соус, в котором мариновалось мясо, и довести до кипения. Добавить горячий мясной бульон и тушить баранину 40–50 мин. на небольшом огне. Перед окончанием тушения добавить кориандр, корицу, кокосовую стружку и оливковое масло. Подавать с рисом.

Баранина – незаменимый диетический продукт. Неспроста в Азии и на Кавказе так много долгожителей. В баранине жира меньше в 2–3 раза, чем в свинине.

Китайское фондю с имбирем

порции

время приготовления:

калорийность:

Для фондю:
вырезка говяжья – 500 г
вырезка свиная – 1 шт.
вырезка телячья – 1 шт.
перец болгарский – 2–4 шт.
бульон для китайского фондю – 1,5 л.
Для бульона:
говядина – 500 г
кости – 1 кг
вода – 2 л
морковь – 1 шт.
лук-порей – 1 шт.

имбирь – 1 корень
лук репчатый – 2 шт.
перец черный (горошек) – 6 шт.
лист лавровый – 1 шт.
соус соевый – 2 ст. л.
сухое шерри (херес) – 4 ст. л.
соль – 1 ч. л.

■ Мясо залить водой, дать закипеть, снять пену. Добавить порезанные на крупные кусочки морковь, порей и имбирь, четвертинки луковиц, остальные специи. Варить 3 ч при слабом кипении.

■ Мясо немного подморозить, затем нарезать пластинками, овощи порезать на кусочки. Бульон разогреть, поставить на стол на спиртовку или на маленькую электроплитку. Кусочки мяса нанизывать на вилку, варить в бульоне и потом есть со всякими китайскими соусами (чили, кисло-сладкий и т.д.).

■ В конце вечера бульон разливается по чашкам.

> Для потрясающего результата за день до приготовления фондю порежьте мясо на некрупные кусочки. Затем окуните их в оливковое масло. Вкус будет еще превосходнее.

Взаимодействие с лекарствами

Имбирь способен повышать силу антидиабетических лекарств.

Возможно увеличение воздействия сердечных лекарств.

Снижает действие лекарств, блокирующих бета-адренорецепторы.

Противодействует антиаритмическим лекарствам или взаимодействует с ними, повышает риск гипокалиемии.

Увеличивает риск аритмии, взаимодействуя с деполяризующими мышечными релаксантами.

Может понижать действие гипотензивных лекарств и при объединении с симпатомиметиками повышается вероятность артериальной гипертензии.

Противодействует нитратам и средствам, блокирующим кальциевый канал.

Применение в кулинарии

Целебные вещества, содержащиеся в корне имбиря, сохраняются и при переработке во многие продукты, например, в цукаты или имбирный чай.

Важно помнить, что из ломтика корня имбиря толщиной 1–1,2 см, натертого на терке, можно высвободить больше активных ингредиентов, чем при рубке ножом или пропускании через мясорубку.

Особенный пикантный запах имбирного корня привлекает многих гурманов, а полезные свойства позволяют причислять это необычное растение к группе «кухонных лекарств». Близкий родственник куркумы и кардамона, имбирь применяется как в медицине, так и в кулинарии уже 5000 лет.

Отдельного разговора заслуживает имбирный хлеб. Во многих странах имбирная выпечка выглядит по-разному: сдобный хлеб (кекс) в форме буханки, твердое печенье или мягкие пряники, из светлого или темного теста, с разным количеством сахара и специй. Например, для Германии традиционны плоские мягкие пряники, из которых изготавливают человечков или же создают целые «поселения», украшенные сахарной глазурью, карамелью, цукатами и шоколадом.

Привнесенные германскими переселенцами традиции пряничных построений были усвоены и впоследствии расширены в США. Там к старинному рецепту добавляют кленовый сироп (в Новой Англии) или патоку (в южных штатах). В Чехии же тесто для имбирного хлеба не запекали, а варили. Из получившейся массы, как из глины, лепили фигурки.

В европейской кулинарии имбирь добавляют в основном в сладкие блюда – печенье, пудинги, торты, кексы, мармелады, желе и т. д.

В Китае, Индокитае, Бирме и Англии популярно варенье «чоу-чоу» – из имбиря с апельсиновой коркой.

В китайской кухне популярен имбирный уксус и засахаренный имбирь. Чтобы получить последний, с корня снимают верхний слой, вымачивают корень в воде, а затем окунают в сироп или шоколад.

Потребляется имбирь и для производства различных напитков. Китайцы очень любят чай с добавлением имбиря.

Имбирь придает тонкий привкус супам, фруктовым, мясным и картофельным блюдам, а также соусам, дичи, всем видам блюд из риса. В смеси с солью употребляется для сдабривания сыров, изделий из мяса, рыбы, вареной курицы, жареного мяса и овощей.

Очень приятный вкус имбирь придает жареной свинине, печеной утке и грибам. Мясо становится не только ароматным, но и мягким.

В древнерусской кухне имбирь был одной из самых любимых пряностей. С ним готовили сбитни, квасы, наливки, настойки, браги, меды, а также пряники, куличи и сдобные булочки.

Английское имбирное пиво известно на весь мир. Его можно добавлять в джин или виски.

Есть еще имбирное вино, имбирная водка, желудочные и горькие ликеры с имбирем, например «Бенедиктин». С давних пор добавляют имбирь в пунши.

Эту замечательную приправу применяют как в одиночку, так и в комплексе с различными травами и пряностями: мятой, мелиссой, лимоном, медом.

Проще говоря, имбирь – универсальный ингредиент, который может присутствовать в каждом блюде вашего ежедневного меню, тем самым оздоравливая организм.

Французские пряники

порции

время приготовления: + охлаждение

калорийность:

маргарин – 200 г
сахар – 150 г
сироп – 200 мл
корица – 1–2 ч. л.
гвоздика – ½ ч. л.
имбирь – 1 ч. л.
миндаль – 100 г
коньяк – 1 ст. л.
сода – ½ ч. л.
мука – 550–600 г

■ Маргарин взбить с сахаром, добавить сироп, коньяк, измельченные пряности, целый или рубленый миндаль.

■ Под конец вмешать муку с содой. Из теста скатать два жгута, накрыть их и выставить до следующего дня на холод.

■ Затем острым ножом нарезать жгут на тонкие ломтики или кружки, положить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при среднем жаре.

Для приготовления пряников используют различные ароматические коренья, семена, цветки, цедру и много других пряных добавок. А еще пряники должны быть очень красивыми. Не зря их так любят дети.

Мягкая коврижка

сироп – 1 стакан
маргарин – 75 г
имбирь – 1 ч. л.
корица – 1–2 ч. л.
цедра 1 лимона тертая
сахар – 100 г
яйца – 2 шт.
сметана – ½ стакана
мука – 250–300 г
сода пищевая – 1 ч. л. или порошок пекарский – 2 ч. л.
масло сливочное – для смазки листа
сухари панировочные или мука
пудра сахарная
Для начинки:
повидло яблочное или джем малиновый – 1,5 стакана

■ Сироп нагреть с маргарином. К остывшему сиропу добавить измельченные пряности, растертые с сахаром яйца, сливки и смешанную с содой или пекарским порошком муку.

■ Вылить тесто на смазанный маслом и посыпанный мукой или панировочными сухарями противень, разровнять и выпекать в духовке со средним жаром примерно 20 мин.

■ Охлажденную коврижку разрезать пополам. Одну половину смазать повидлом или джемом, покрыть второй половиной и слегка сжать.

■ Коврижку нарезать на четырехугольные куски, посыпать сверху сахарной пудрой.

Это тесто можно выпекать также в разъемной форме и использовать в качестве основы торта.

Классический имбирный пряник

масло сливочное – 210 г
сахар – ½ стакана
меласса – ¾ стакана
яйца – 2 шт.
пиво – 1 стакан
мука – 3,5 стакана
имбирь молотый – 1 ст. л.
корица – 1 ч.л.
гвоздика – ¼ ч. л.
орех мускатный – ¼ ч. л.
сода пищевая – 1 ч. л.
изюм – ½ стакана
цукаты апельсиновые – ½ стакана
миндаль измельченный – ½ стакана

■ Дать маслу размягчиться. Смешать муку, специи и соду В отдельной посуде тщательно перемешать масло с сахаром и мелассой, потом добавить яйца и пиво

■ Объединить содержимое двух мисок и добавить к тесту изюм, миндаль и цукаты.

■ Выпекать при 165 ˚С, на смазанном маслом противне в течение 40 мин.

Меласса (фр. «mélasse») – кормовая патока, отход сахарного производства; сиропообразная жидкость темно-бурого цвета со специфическим запахом.

Имбирные коврижки

порции

время приготовления:

калорийность:

мука блинная – 120 г
имбирь молотый – 1 ч. л.
патока – 120 г
сахар – 50 г
масло сливочное – 50 г
яйцо – 1 шт.
молоко – 2 ст. л.
сода – 1 ч. л.
соль – щепотка

■ Смешать блинную муку с молотым имбирем, пищевой содой и солью. Осторожно растопить в кастрюле патоку с сахаром и сливочным маслом.

■ Вылить на муку, добавить яйцо и хорошенько размешать, разведя молоком. Выложить в хорошо смазанную квадратную форму со стороной около 15 см и выпекать при температуре 170 ˚С примерно час, пока не затвердеет посередине.

■ Когда коврижка остынет, нарезать ее кубиками.

Имбирная коврижка сочетает вкус овсяного печенья со сладостью патоки и имбирной душистостью. Это излюбленное лакомство детей, да и взрослых, собирающихся у костров 5 ноября в День Гая Фокса в Великобритании.

Банановые хлебцы

порции

время приготовления:

калорийность:

бананы – 4 шт.
мука пшеничная – 2 стакана
яйца – 2 шт.
сода – 1 ч. л.
сливки – 2 стакана
сахар – 0,5 стакана
имбирь молотый – ¼ ч. л.
цедра апельсиновая – 0,5 ч. л.
масло сливочное – 20 г

■ Бананы очистить, нарезать на небольшие кусочки, добавить яйца, сахар, сливки и взбить в миксере.

■ Муку смешать с содой, имбирем, цедрой и добавить в банановое пюре. Все перемешать и вылить в смазанную маслом глубокую форму. Поставить в разогретую духовку и выпекать около часа.

■ Корж охладить и нарезать на квадратики.

■ Хлебцы полностью охладить, затем украсить сахарной глазурью или сахарной пудрой. В хлебцы можно добавлять мак и кусочки шоколада.

В тесто для хлебцев можно добавить мак и кусочки шоколада. А. готовые хлебцы хорошо украсить сахарной глазурью или сахарной пудрой.

Имбирные человечки

порции

время приготовления:

калорийность:

мука пшеничная – 350 г
масло сливочное несоленое (размягченное) – 100 г
яйцо куриное – 1 шт.
сахар (песок) – 150 г
мед акациевый – 4 ст. л.
имбирь молотый – 1 ч. л.
разрыхлитель – 1 ч. л.
соль – 1 щепотка

■ Просеять муку. Добавить соль, разрыхлитель и имбирь. Нарезанное кусочками масло выложить в центр горки муки и перемешать все кончиками пальцев. В центре горки сделать углубление.

■ Подогреть мед. Взбить яйцо, добавить мед и еще раз взбить. Добавить сахарный песок и тщательно перемешать. Влить полученную смесь в углубление в горке муки и перемешать до получения однородной массы.

■ Вымесить тесто в течение 3 мин., оно должно быть гладким и легко отделяться от рук. Завернуть тесто в пищевую пленку и

убрать в холодильник на 1 ч.

■ Духовку нагреть до 180 °С. Раскатать тесто толщиной 5 мм на присыпанной мукой поверхности. Вырезать 18 человечков.

■ Выложить их на противень с антипригарным покрытием. Запекать в течение 15 мин.

Сбитень суздальский

порции

время приготовления:

калорийность:

мед – 150 г

сахар – 150 г

гвоздика, корица, имбирь, кардамон, лавровый лист – по 15 г

вода – 1 л

■ Взять кипяченую воду и добавить в нее мед. Смесь довести до кипения и кипятить 20 мин., затем добавить пряности и кипятить еще 5 мин.

■ Напиток процедить и подкрасить жженым сахаром.

Сбитень – очень вкусный и полезный напиток, к тому же он богат витаминами. Готовится сбитень очень быстро, что экономит время самых занятых хозяек.

Пирожное пряное

порции
время приготовления:
калорийность:

мука – 1,5 стакана
сахар – 1 стакан (не полный)
масло сливочное – 90 г
сода пищевая – ¼ ч. л.
уксус – ½ ч. л.
корица (молотая) – ½ ч.л.
перец черный молотый, орех мускатный, имбирь, кардамон – по вкусу
яйца – 1 шт.
пудра сахарная – 3 ст. л.
соль – по вкусу

■ Масло сливочное взбить, добавить погашенную уксусом соду, пряности, сахар и желток. Добавляя постепенно муку, замесить довольно густое тесто и раскатать пласт толщиной 5 мм.

■ Вырезать формочками разные фигурки и выложить на плоскую форму, накрытую жиронепроницаемой бумагой. Поставить на решетку и выпекать 2–3 мин. при средней мощности. Осторожно вместе с бумагой положить на решетку и дать постоять 5 мин.

■ Для глазури: взбить белок с сахарной пудрой. Покрыть остывшие пирожные этой глазурью и поставить на 1–1,5 мин. в печь при средней мощности.

Выращивание имбиря

Вырастить имбирь дома можно без особых хлопот. Подойдет кусочек свежего корневища, купленного в магазине, длиной 3–5 см с одной-двумя почками. Высадить его лучше весной в низкий горшок диаметром не менее 20 см, заполненный плодородной землей.

Если предполагаете употребить выращенный имбирь в пищу, лучше использовать грунт, предназначенный для выращивания овощей.

Насыпьте хороший слой дренажа – имбирь не выносит застоя воды. Корневище следует расположить в горшке горизонтально, желательно почками вверх, заглубив примерно на 2 см. Горшок должен стоять в теплом и светлом, но защищенном от прямых солнечных лучей и сквозняков месте. Желательно, чтобы почва была равномерно и постоянно увлажнена. Для этого растения необходимо поддерживать высокую влажность воздуха.

Летом имбирь можно вынести на застекленный балкон или в парник, но не на открытый воздух. Яркое солнце, равно как холодные ветер и дождь, могут его погубить. Если повезет, летом дождитесь появления цветоносов, которые короче вегетативных побегов и вырастают отдельно от них, прямо от корневища. А осенью у имбиря наступит период покоя. Растение можно извлечь из горшка и собрать урожай из отросших новых сегментов корневища.

Хранение имбиря

Свежий, неочищенный от кожуры имбирь хранится в холодильнике до 3 недель, в морозильнике – до 6 месяцев.

Порошок имбиря необходимо хранить в плотно закрытых стеклянных емкостях в темном, сухом, прохладном месте, можно в холодильнике, при этом срок годности увеличивается до 1 года.